TOPCOM®

# HBM Watch 1000

**USER GUIDE**
**HANDLEIDING**
**MODE D'EMPLOI**
**BEDIENUNGSANLEITUNG**
**ANVÄNDARHANDBOK**
**BRUGSANVISNING**
**ANVÄNDARHANDBOK**
**KÄYTTÖOHJE**
**MANUAL DE USUARIO**

V 2.0

CE

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the directive 89/336/EEC.
The Declaration of conformity can be found on :

http://www.topcom.net/support/cedeclarations.php

**GB** The features described in this manual are published with reservation to modifications.

**NL** De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.

**F** Les possibilités décrites dans ce manuel sont publiées sous réserve de modifications.

**D** Die in dieser Bedienungsanleitung umschriebenen Möglichkeiten, werden vorbehaltlichÄnderungen publiziert.

**S** Funktionerna i denna bruksanvisning publiceras med reservation för ändringar.

**DK** Vi forbeholder os retten til ændringer af de specifikationer, der er beskrevet i denne brugsanvisning.

**N** Funksjoner beskrevet i denne manualen kan endres uten nærmere informasjon.

**SF** Tässä ohjekirjassa julkaissut tiedot voivat muuttua ilman ennakkoilmoitusta.

**ES** Las características descritas en este manual pueden ser objeto de futuras modificaciones.

# 1 INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the HBM Watch 1000. We hope you will enjoy using the Heart Meter and the benefits it offers. In exercise or sports, your heart naturally speeds up in pumping blood to the body in accordance with the increased energy level.
The HBM Watch 1000 features a heart measuring and data recording functions in addition to the normal time functions of a watch. The styling will allow you to wear it confortably during exercise as well as everyday use.

# 2 SAFETY NOTES

Using a Heart Monitor is NOT a substitute for professional medical attention. If you suffer from heart disorder, illness or have recently taken up fitness training, it is advisable that you seek a doctor or talk to your trainer and work out a fitness plan that suits you.
The HBM Watch 1000 should only be used as a guide in maintaining a safe heart beat rate for exercises. It should NOT be relied upon as a medical heart rate monitor. If you are uncertain about how your exercise program will impact on your heart, please consult a physician.
To ensure your safety, please use the HBM Watch 1000 under a doctor or coach's direction if you have one of the following conditions:

1. Cardiopulmonary disease
2. Obesity
3. No exercise for an extended period of time

# 3 CARE AND MAINTENANCE

Never use force to open the case or backside cover. DO NOT expose the watch to extreme weather conditions or cleaning agents and solvents. Avoid dropping or rough handling of the watch. DO NOT use the watch when diving or under water. Clean the watch with a dry soft cloth or a soft cloth moistened with water and mild detergent. Store the watch in a dry place when not in use.
Take care of you chest belt. Wash the chest belt with with water. Let it dry naturally, avoiding putting the chest belt under the environment of high temperature or touching the corrosive as strong acid or alkalis material.

# 4 BATTERY

Please let change the battery by a professional. Do not open the watch yourself.

You have to dispose of the batteries in an environment friendly manner according to your country regulations.

# 5 FEATURES

## Watch functions

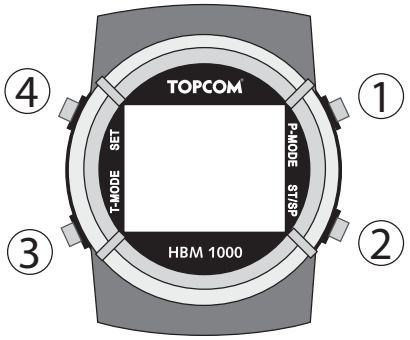
1. CLOCK: 12/24-hour
2. DATE: Year, Month, Date, Day of week (2000-2099)
3. COUNTDOWN TIMER: from 99:59:59-00:00:00.
4. ALARM: Beep alarm, 3 settings available.
5. CHRONOMETER: Stop watch from 00:00:00-99:59:99.
6. CHIME & Key beep: Chime and key beep option
7. EL back light.
8. Water resistant (3 ATM).
9. Low battery indicator.

## Heart Rate functions

1. Display the current heart rate (HR).
2. STOPWATCH: 00:00:00 to 99:59:59 when the heart rate is detected.
3. EXE.TIME: Calculate exercise time while the heart rate is above the lower limit of a preset target zone.
4. CAL: Calculate used calories during exercise (0 to 9999.99 Kcal).
5. MAX: Maximum HR during exercise (40 to 240 bpm).
6. IN.TM: Exercise time within setup target zone (00:00:00 to 99:59:59).
7. OVR.TM: Time over upper limit of target zone during exercise (00:00:00 to 99:59:59).
8. AVG: Average HR during exercise (0 to 240 bpm).

**? bpm (beats per minute) 40 to 240**.

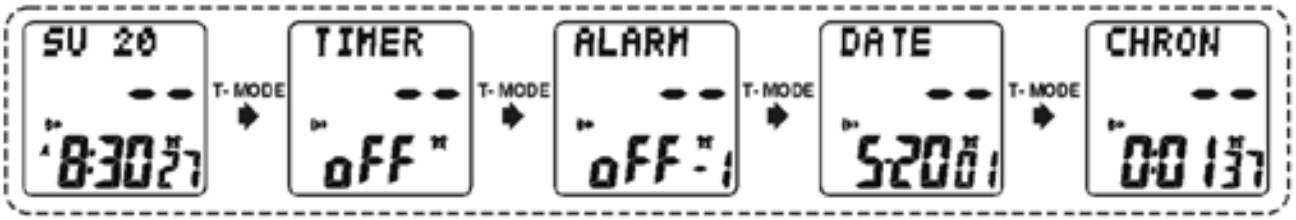
# 6 BUTTONS




1. P-MODE
   - *Change puls monitor function*
2. ST/SP
   - *Start/Stop function*
3. T-MODE
   - *Change watch function*
4. SET/LIGHT
   - *Press briefle to active backlight*
   - *Hold for 2 seconds to enter data setting mode*

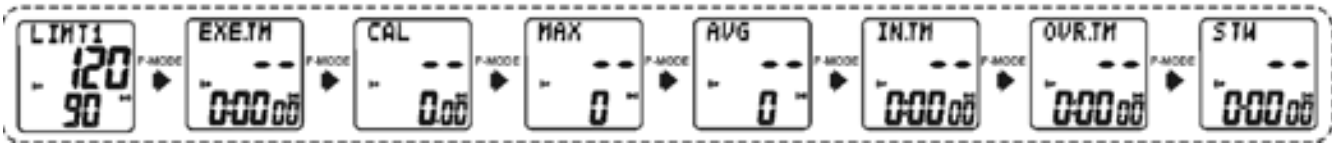
## 6.1 TIME MODE CIRCULATION

Press T-mode key to scroll through the next modes.

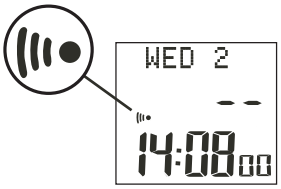



## 6.2 PULS MODE CIRCULATION

Press T-mode key to scroll through the next modes.

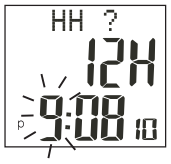



# 7 KEY TONE ON/OFF




When this function is activated, a beep is audible when you push a button.
Also every hour a short beep is heard.
To active/deactive, press the ST/SP button for 3 seconds in CLOCK mode.

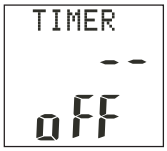
# 8 SETTING THE TIME

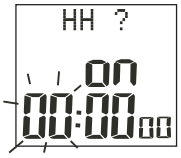


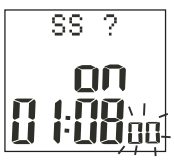

- Press T-MODE to select CLOCK mode
- Press SET for 3 seconds
- ‘MM?’ is displayed and the miutes are blinking
- Press T-MODE to add one minute or hold to increase rapidly
- Press ST/SP to decrease one minute hold to decrease rapidly
- Press P-Mode to confirm and select seconds
- Press T-MODE to reset the seconds to ‘00’
- Press P-Mode to confirm and select the time system
- Press T-MODE or ST/SP to select 12H or 24H mode
- Press P-Mode to confirm and select hour
- Press T-MODE to add one hour or hold to change the value automatically
- Press ST/SP to decrease one hour or hold to decrease the value automatically
- If the time is set, press SET to confirm

# 9 COUNTDOWN TIMER

Maximum range for countdown is 99H59M59S.








## 9.1 SETTING THE COUNTDOWN TIME

- Press T-MODE to select TIMER mode
- Press SET for 3 seconds
- Press T-MODE or ST/SP to switch the timer ON or OFF
- Press P-Mode to confirm and select hours

- Press T-MODE to add one hour or hold to add to the value automatically
- Press ST/SP to decrease one hour or hold to decrease the value automatically
- Press P-Mode to confirm and select minutes

- Follow the same instruction to change the minutes and seconds

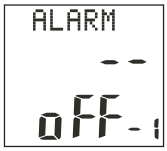
- Once the timer is set, press SET to confim

### 9.2 COUNTDOWN TIMER ACTIVATION

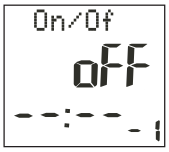
- Press ST/SP to start/stop countdown timer.
- There will be a 10 seconds beep when the function is completed. “OVER” will displayed.
- To stop the beep and reload the pre-set data, press any key.
- To reload pre-set time at any time, press T.MODE for 2 seconds.

## 10 ALARM

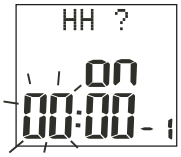
You can set 3 different alarm times




- Press T-MODE to select "ALARM" mode.
- Press ST/SP to select Alarm 1, 2 or 3.

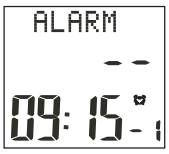



- Press SET for 3 seconds to enter alarm setting mode.
- Press T-MODE or ST/SP to set timer ON.




- Press P-MODE to confirm. The hour is blinking.
- Press T-MODE to add one hour or hold to add to the value automatically.
- Press ST/SP to decrease one hour or hold to decrease the value automatically.

- Press P-Mode to confirm and select minutes.
- Follow the same instruction to change the minutes.



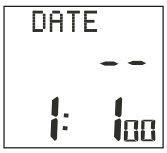

- Once the alarm is set, press SET to confirm. The Alarm icon ‘ ’ is displayed.

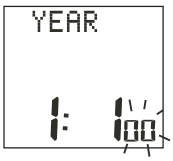
To de-activate the alarm, follow the same instructions, but select OFF.

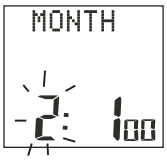
When the alarm time is reached, a beep will sound for 30 seconds.
Press any key to stop the alarm.

# 11 SETTING THE DATE

The date can be set from 2000 to 2099.



- Press T-MODE to select "Date" mode.
- Press SET for 3 seconds to enter date setting mode. The year is blinking.
- Press T-MODE to add one year or hold to add to the value automatically.
- Press ST/SP to decrease one year or hold to decrease the value automatically.
- Press P-Mode to confirm and select month.
- Follow the same instruction to change the month and day.

Once the date is set, press SET to confirm.

# 12 CHRONOMETER

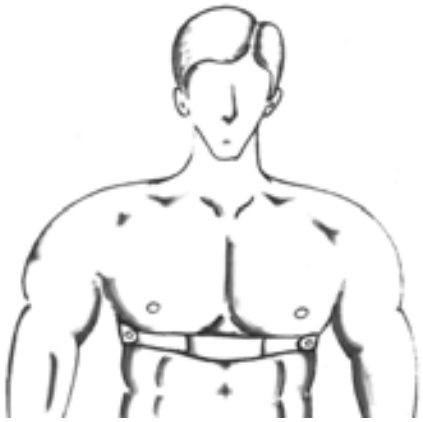
- Press T-MODE to select "Chronometer" mode.
- Press ST/TP to start the chronometer.
- Press ST/TP to stop the chronometer.
- When stopped, press and hold T-Mode to reset the chronometer.

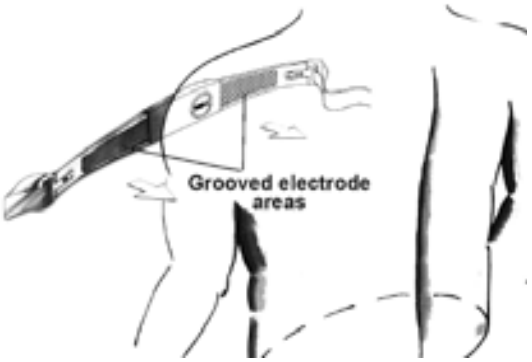
# 13 HEART BEAT MONITOR

## 13.1 CHEST BELT INSTALLATION

Fasten the fastener at one end. Try the chest belt on your chest and loosen the stretch band if necessary.

Adjust the length of the stretch band until you feel conformable, but the stretch band must cling to the chest; then fasten the fastener at the other end.






Adjust the sensor to the center of your chest and be sure the backside of the sensor is clings to your chest and touches the skin.
The chest belt has to be worn while using the heart rate function. The distance transmission should be less than 1 meter (3 feet).

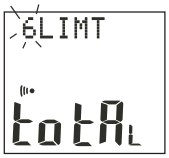
## 13.2 PRECAUTIONS

- Avoid fastening the strap too tightly.
- Do not bend or fold the chest belt for preventing damage.
- Wetting the skin, where will contact the conductive area of the chest belt will improve the conduction and get more stable signal.
- The physical condition of individual might effect the intensity of measured signal.
- Avoiding using the heart rate monitor close to trolley car, tram stop, transformer, electric substation and high-tension distribution line etc. Because the radio signal will be affected under the environment as high voltage and strong magnetic field.
- Although the water resist of this watch has been approved as 30 meter, but please do not operate any button of the watch under water. This watch is not designed for diving.

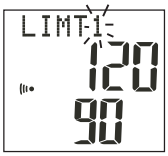
## 13.3 SETTING THE TARGET ZONE LIMITS

Based on your personal fitness goals, a range of heart rates can be set.
In record mode, the HBM watch 1000 will calculate the time when the hart rate was in the target zone and above the target zone.
Up to 6 different target zones can be set:

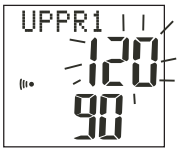
- Press P-MODE to change to "Limit" mode.
- Press SET for 3 seconds to enter Target Zone Limit setting.



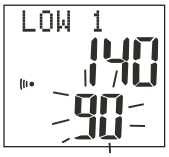

- Press ST/SP or T-MODE to select the number of target zones you want to use (1-6).
- Press P-MODE to confirm.
- Press ST/SP or T-MODE to select the target zone you want to set.




- Press P-MODE to confirm.




- Press ST/SP or T-MODE to select the upper hart rate (40-240bpm).
- Press P-MODE to confirm.

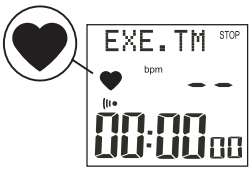



- Press ST/SP or T-MODE to select the lower hart rate.
- Press P-MODE to confirm.
- Press SET to leave the setting menu.

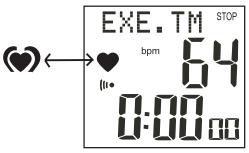
## 13.4 START / STOP HEART RATE MEASURE FUNCTION

After installing the chest belt:

In time mode:




- Press P-MODE for 3 seconds to start heart rate measurement function. The watch will automatically switch to EXE.TM mode.

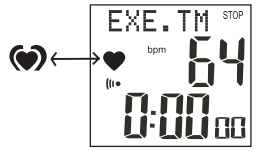


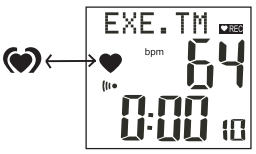

- When the heart rate is detected, the hart icon on the display will blink and the heart rate is displayed.
- Press P-MODE for 3 seconds to stop heart rate measurement function.
- If a signal is not received for 5 minutes, the function will turn off automatically.

## 13.5 HEART RATE DATA RECORDING

### *13.5.1 Start / Stop heart rate data record function*

In EXE-TM mode:

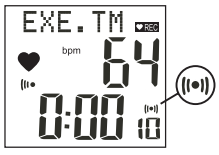



- Press ST/SP to start heart rate recording function.
- The "STOP" icon at the top right of the display will change to " REC". This means the data record function is started.
- To stop recording, press ST/SP.

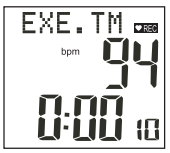
During recording mode, you can switch to time mode by pushing T-mode. The recorded data will not be lost. Press P-mode to select EXE_TM, CAL, MAX , AVG or STW.

### *13.5.2 Heart rate pacer*



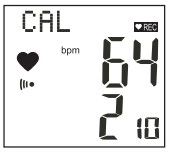

During recording mode, the watch can beep on every heartbeat when your hart rate is below or over the target zone.
To active the pacer, press ST/SP for 3 seconds in EXE-TM mode.The pacer icon will be displayed.
To deacivate, follow the same instructions.

## 13.5.3 Exercise time EXE.TM



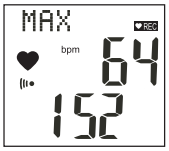

The HBM Watch 1000 Calculates and records the exercise time starting when the heart rate reaches the lower value set for the target zone.
The total efficient exercise time will be recorded, including the time in and above the target zone. These two times can only be checked when the hart rate measurement is finished (§ 13.6)
The exercise time records ranges from 00H00H00S to 99H59M59S.

## 13.5.4 Calories CAL



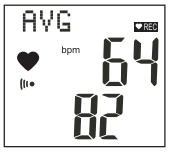

This function calculates the calories used for the whole exercise process. The calories will only be calculated when the hart rate is equal or over 90 bpm and is not influenced by the target zone.
The range is from 0.00 to 9999.99 Kcal.

## 13.5.5 Maximum heart beat MAX



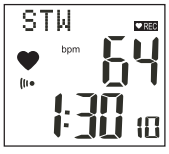

Monitors and records the maximum heart rate during exercise.
The range of maximum heart rate is from 40 to 240 bpm.

## 13.5.6 Average hart rate AVG




Indicates the average heart rate during exercise. According to this value you can define if the cardiopulmonary condition has been improved while doing the same intensity of exercise.
The range of average can be from 40 bpm to 240 bpm.

## 13.5.7 Stop watch STW




Indicates the complete exercise time, started from the moment that heart beat have been detected and the recording has been actived.
The range is from 0 hr. 00 min. 00sec. to 99 hr. 59 min. 59 sec

### 13.6 EXERCISE DATE

*This information is only displayed when the heart rate measurement is stopped. (§13.4)*

#### *13.6.1 In target zone time mode IN.TM*

Calculates and records the exercise time within the target zone.
The range is from 00H00M00S to 99H59M59S.

#### *13.6.2 Above target zone mode OVR.TM*

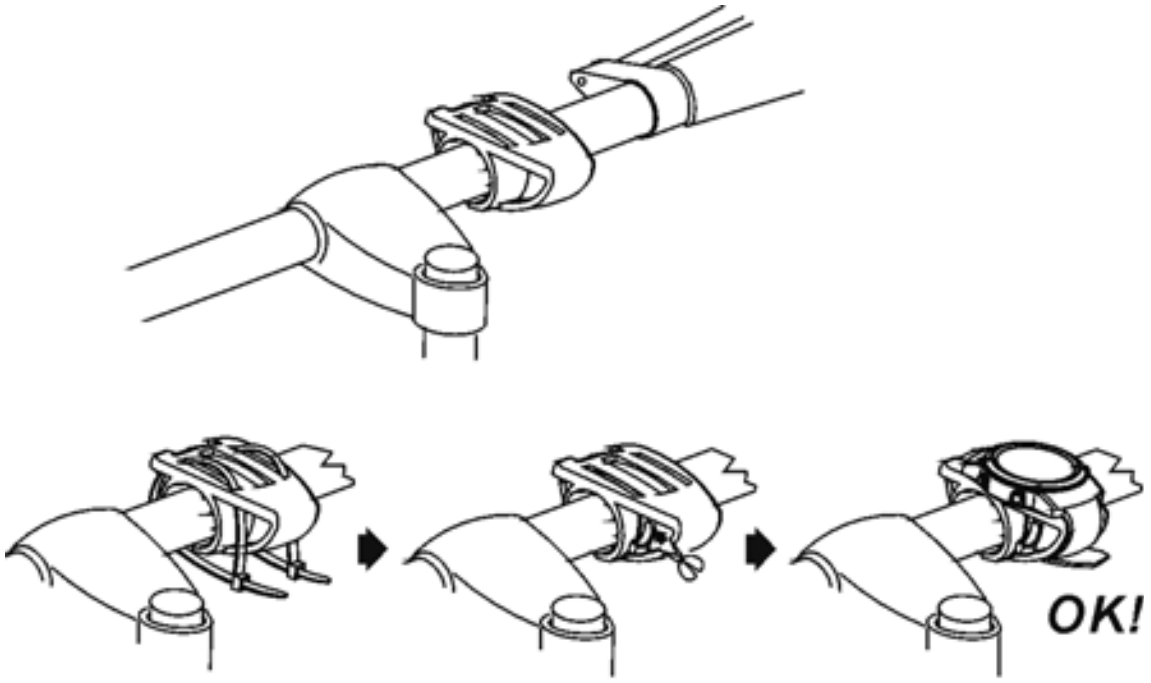
Calculates and records the exercise time above the target zone.
The range is from 00H00M00S to 99H59M59S.

### 13.7 RESET RECORDED DATA

All recordings will be lost.

- Press P-MODE to switch to EXE_TM mode.
- Press T-MODE for 2 seconds to clear the record.

## 14 BICYCLE BRACKET INSTALLATION




## 15 SPECIFICATIONS

Pulse Transmitter:

- Battery type: CR2032
- Battery life: Average 1300 hours
- Operating temperature: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Pulse Watch:

- Battery type: CR2025
- Battery life: About 1 year
- Water resistance: 30 meter

# 16 TOPCOM WARRANTY

## 16.1 WARRANTY PERIOD

The Topcom units have a 24-month warranty period. The warranty period starts on the day the new unit is purchased. Consumables or defects causing a negligible effect on operation or value of the equipment are not covered.
The warranty has to be proven by presentation of the original purchase receipt, on which the date of purchase and the unit-model are indicated.

## 16.2 WARRANTY HANDLING

A faulty unit needs to be returned to a Topcom service centre including a valid purchase note.
If the unit develops a fault during the warranty period, Topcom or its officially appointed service centre will repair any defects caused by material or manufacturing faults free of charge.
Topcom will at its discretion fulfil its warranty obligations by either repairing or exchanging the faulty units or parts of the faulty units. In case of replacement, colour and model can be different from the original purchased unit.
The initial purchase date shall determine the start of the warranty period. The warranty period is not extended if the unit is exchanged or repaired by Topcom or its appointed service centres.

## 16.3 WARRANTY EXCLUSIONS

Damage or defects caused by incorrect treatment or operation and damage resulting from use of non-original parts or accessories not recommended by Topcom are not covered by the warranty.
The warranty does not cover damage caused by outside factors, such as lightning, water and fire, nor any damage caused during transportation.
No warranty can be claimed if the serial number on the units has been changed, removed or rendered illegible.

The CE symbol indicates that the unit complies with the essential requirements of the directive 89/336/EEC.

# 1 INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van de HBM Watch 1000. We hopen dat u geniet van de hartslagmeter en de vele voordelen die het toestel biedt. Bij het trainen of sporten gaat uw hart van nature sneller bloed door het lichaam pompen in functie van het gestegen energieniveau.
De HBM Watch 1000 beschikt, naast de normale tijdfuncties van een horloge, ook over een hartslagmeter- en geheugenfunctie. Dankzij het stijlvolle design kunt u het comfortabel dragen tijdens uw work-outs en bij het dagelijkse gebruik.



# 2 VEILIGHEIDSINFORMATIE

Het gebruik van een hartslagmeter vervangt professionele medische aandacht NIET. Als u lijdt aan een hartaandoening, ziekte of recent met een fitnesstraining bent gestart, is het raadzaam een arts te raadplegen of met uw trainer te praten en een fitnessprogramma op uw maat uit te werken.
De HBM Watch 1000 mag alleen worden gebruikt als een leidraad voor een veilig hartritme tijdens trainingen. Het toestel mag NIET worden gebruikt als een medische hartslagmeter. Als u niet zeker bent van de gevolgen van uw trainingsprogramma voor uw hart, raadpleeg dan een arts.
Voor uw eigen veiligheid, raden we u aan de HBM Watch 1000 enkel te gebruiken zoals voorgeschreven door uw arts of coach als u lijdt aan één van de volgende aandoeningen:

1. Cardiopulmonale aandoening
2. Zwaarlijvigheid
3. Geen training gedurende langere periode

# 3 VERZORGING EN ONDERHOUD

Wrik de behuizing of het achterpaneel nooit met geweld open. Stel het horloge NIET bloot aan extreme weersomstandigheden, detergenten en oplosmiddelen. Laat het horloge niet vallen en behandel het met zachtheid. GEBRUIK het horloge NIET bij het duiken of onder water. Reinig het horloge met een droge zachte doek of een zachte doek, lichtjes bevochtigd met water en een mild reinigingsmiddel. Bewaar het horloge op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.
Zorg goed voor uw borstriem. Reinig de borstriem met water. Laat de riem van zelf drogen, stel de riem niet bloot aan een hoge omgevingstemperatuur en vermijd contact met sterk bijtende zuren of logen.

# 4 BATTERIJ

Laat de batterij vervangen door een vakman. Open het horloge niet zelf.

De batterijen dienen op een milieuvriendelijke manier, volgens nationale regels te worden ontdaan.

# 5 KENMERKEN

## Horlogefuncties

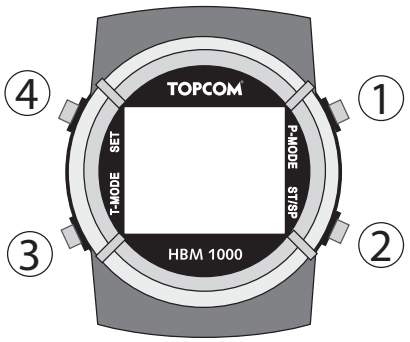
1. KLOK: 12/24-uurweergave
2. DATUM: Jaar, maand, datum, dag van week (2000-2099)
3. AFTELTIMER: van 99:59:59-00:00:00.
4. ALARM: Pieptoon, 3 instellingen beschikbaar.
5. CHRONOMETER: Chrono van 00:00:00-99:59:99.
6. BEL & pieptoon bij indrukken toetsen: Bel en pieptoon bij indrukken toetsen optioneel
7. EL achtergrondverlichting.
8. Waterproof (3 ATM).
9. LED zwakke batterij.

## Hartslagfuncties

1. Weergave huidige hartslag (HR).
2. STOPWATCH: 00:00:00 tot 99:59:59 wanneer hartslag is gedetecteerd.
3. EXE.TIME: Berekent trainingstijd zolang de hartslag boven de minimumgrenswaarde van een vooraf ingestelde doelzone ligt.
4. CAL: Berekent calorieverbruik tijdens training (0 tot 9999,99 Kcal).
5. MAX: Maximum HR tijdens training (40 tot 240 bpm).
6. IN.TM: Trainingsduur binnen ingestelde doelzone (00:00:00 tot 99:59:59).
7. OVR.TM: Periode boven maximumgrenswaarde van doelzone tijdens training (00:00:00 tot 99:59:59).
8. AVG: Gemiddelde HR tijdens training (0 tot 240 bpm).

**? bpm (slagen per minuut) 40 tot 240**.

# 6 KNOPPEN

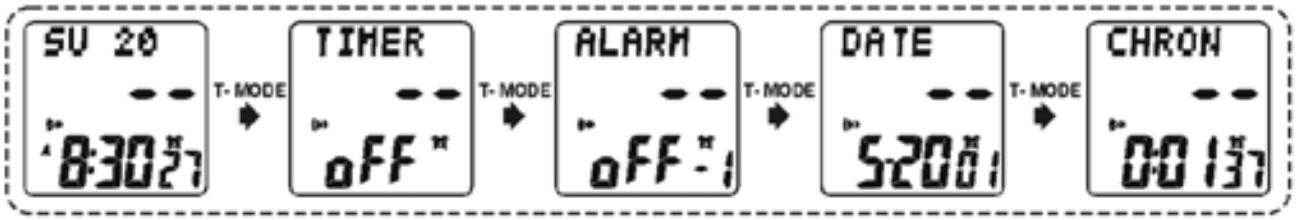



1. P-MODE
   - *Wijziging polsslagfunctie*
2. ST/SP
   - *Start/Stop-functie*
3. T-MODE
   - *Wijziging horlogefunctie*
4. SET/LIGHT
   - *Druk kort op deze toets om achtergrondverlichting te activeren*
   - *Houd knop gedurende 2 seconden ingedrukt om naar de instelmodus te gaan*



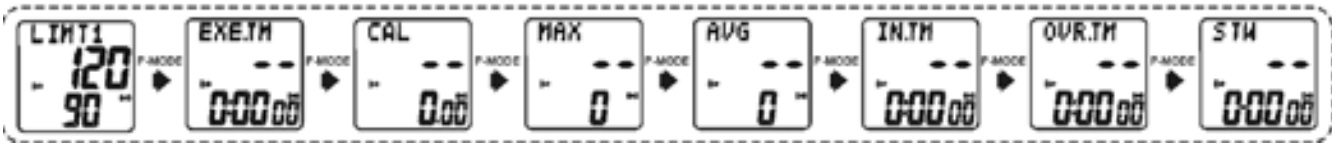
## 6.1 SCROLLEN TIME-MODUS

Druk op de knop T-mode om door de volgende modi te scrollen.

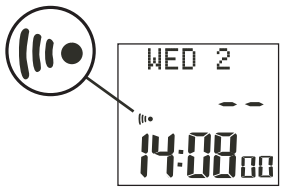



## 6.2 SCROLLEN PULSE-MODUS

Druk op de toets T-mode om door de volgende modi te scrollen.

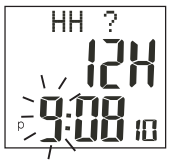


# 7 TOETSTOON AAN/UIT




Als deze functie geactiveerd is, hoort u een pieptoon wanneer u op een toets drukt.
Om het uur krijgt u eveneens een korte pieptoon te horen.
Om deze functie te activeren/deactiveren, houdt u de ST/SP-knop gedurende 3 seconden ingedrukt in de CLOCK-modus.

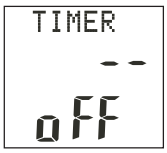
# 8 HET UUR INSTELLEN




- Druk op T-MODE om de CLOCK- modus te selecteren.
- Houd SET gedurende 3 seconden ingedrukt.
- ’MM?’ verschijnt op de display en de minuten knipperen
- Druk op T-MODE om het cijfer voor de minuten met 1 minuut te verhogen of houd de toets ingedrukt om het cijfer versneld te verhogen.
- Druk op ST/SP om het cijfer voor de minuten met 1 minuut te verlagen of houd de toets ingedrukt om het cijfer versneld te verlagen.
- Druk op P-MODE om te bevestigen en selecteer de seconden.
- Druk op T-MODE om de seconden op ’00’ te zetten.
- Druk op P-Mode om te bevestigen en selecteer de uurweergave.
- Druk op T-MODE of ST/SP om de 12H of 24H-uurweergave te selecteren.
- Druk op P-Mode om te bevestigen en selecteer het uur.
- Druk op T-MODE om het cijfer voor het uur met 1 uur te verhogen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te veranderen.
- Druk op ST/SP om het cijfer voor het uur met 1 uur te verlagen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verlagen.
- Als de tijd is ingesteld, drukt u op SET om te bevestigen.

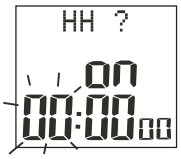
# 9 AFTELTIMER

Maximale aftelbereik is 99H59M59S.




## 9.1 AFTELTIJD INSTELLEN

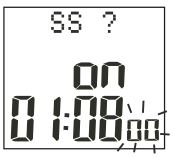
- Druk op T-MODE om de TIMER-modus te selecteren.
- Houd SET gedurende 3 seconden ingedrukt.
- Druk op T-MODE of ST/SP om de timer in of uit te schakelen
- Druk op P-Mode om te bevestigen en selecteer het uur.




- Druk op T-MODE om het cijfer voor het uur met 1 uur te verhogen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verhogen

  .

- Druk op ST/SP om het cijfer voor het uur met 1 uur te verlagen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verlagen.
- Druk op P-MODE om te bevestigen en selecteer de minuten.




- Volg dezelfde instructie om de minuten en seconden te wijzigen.

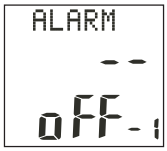
- Eens de timer is ingesteld, drukt u op SET om te bevestigen

## 9.2 ACTIVERING AFTELTIMER

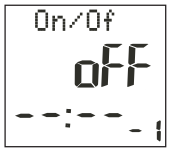
- Druk op ST/SP om de afteltimer te starten/stoppen.
- U hoort gedurende 10 seconden een pieptoon wanneer de functie is voltooid. "OVER" verschijnt op de display.
- Om de pieptoon te stoppen en de vooraf ingestelde gegevens opnieuw te laden, drukt u op een willekeurige toets.
- Om de vooraf ingestelde tijd op om het even welk moment opnieuw te laden, houdt u gedurende 2 seconden T-MODE ingedrukt.

# 10 ALARM

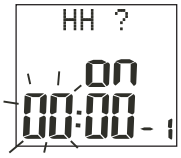
U kunt 3 verschillende alarmtijden instellen



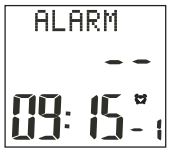

- Druk op T-MODE om de "ALARM"-modus te selecteren.
- Druk op ST/SP om Alarm 1, 2 of 3 te selecteren.




- Houd SET gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de alarminstelmodus te gaan.
- Druk op T-MODE of ST/SP om de timer in te schakelen.



- Druk op P-Mode om te bevestigen. Het uur knippert.
- Druk op T-MODE om het cijfer voor het uur met 1 uur te verhogen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verhogen.
- Druk op ST/SP om het cijfer voor het uur met 1 uur te verlagen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verlagen.




- Druk op P-MODE om te bevestigen en selecteer de minuten.
- Volg dezelfde instructie om de minuten te wijzigen.

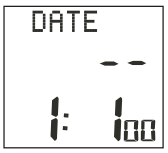
- Eens het alarm is ingesteld, drukt u op SET om te bevestigen. Het Alarm-pictogram ’ ’ verschijnt op de display.

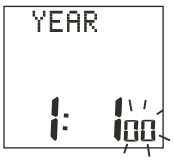
Om het alarm te deactiveren volgt u dezelfde instructies, maar selecteert u OFF.

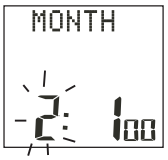
Als de alarmtijd is bereikt, krijgt u gedurende 30 seconden een pieptoon te horen.
Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.

# 11 DE DATUM INSTELLEN

De datum kan worden ingesteld van 2000 tot 2099.



- Druk op T-MODE om de "Datum"-modus te selecteren.
- Houd SET gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de datuminstelmodus te gaan, het jaartal knippert.
- Druk op T-MODE om het cijfer voor het jaar met 1 jaar te verhogen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verhogen

  .
- Druk op ST/SP om het cijfer voor het jaar met 1 jaar te verlagen of houd de toets ingedrukt om het cijfer automatisch te verlagen.
- Druk op P-Mode om te bevestigen en selecteer de maand.
- Volg dezelfde instructie om de maand en dag te wijzigen.

Eens de datum is ingesteld, drukt u op SET om te bevestigen.

# 12 CHRONOMETER

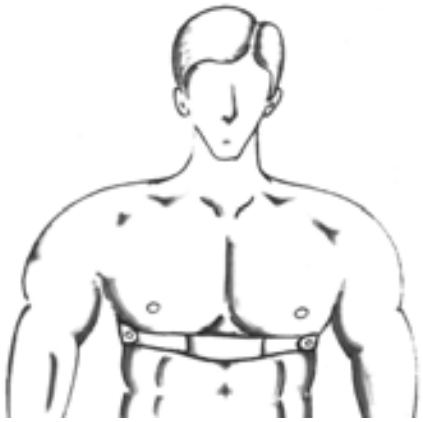
- Druk op T-MODE om de "Chronometer"-modus te selecteren.
- Druk op ST/TP om de chronometer te starten.
- Druk op ST/TP om de chronometer te stoppen.
- Als de chronometer is gestopt, houdt u T-MODE ingedrukt om de chronometer te resetten.

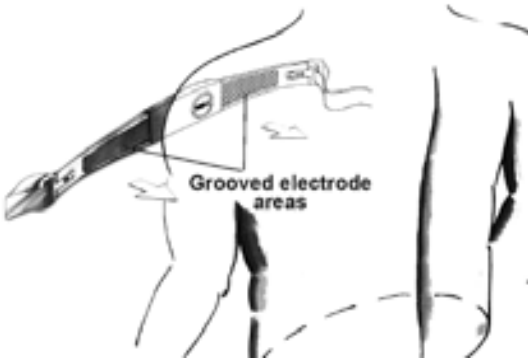
# 13 HARTSLAGMETER

## 13.1 PLAATSING BORSTRIEM

Klik de gesp aan één uiteinde vast. Probeer de borstriem op uw borst en maak de band losser indien nodig.

Pas de lengte van de band aan tot hij comfortabel zit, maar zorg er wel voor dat de band tegen de borst drukt; klik vervolgens de gesp aan het andere uiteinde vast.






Plaats de sensor in het midden van uw borst en zorg ervoor dat de achterkant van de sensor tegen uw borst drukt en de huid raakt.
De borstriem moet worden gedragen wanneer u de hartslagfunctie van het horloge gebruikt. De transmissieafstand moet korter dan 1 meter (3 voet) zijn.

## 13.2 VOORZORGSMAATREGELEN

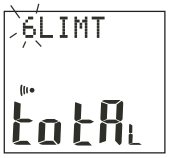
- Span de riem niet te strak aan.
- Buig of plooi de borstriem niet om schade te vermijden.
- Om de geleiding te verbeteren en een stabieler signaal te krijgen, raden we u aan de huid die in contact staat met de geleidende zone van de borstriem, nat te maken.
- De fysieke toestand van de betreffende persoon kan een invloed hebben op de sterkte van het gemeten signaal.
- Gebruik de hartslagmeter niet in de buurt van trams, tramhaltes, transformators, elektrische metrostations, hoogspanningslijnen, enz. Anders wordt het radiosignaal vervormd door de hoogspanning en het sterke magnetische veld.
- Hoewel uit tests is gebleken dat dit horloge waterproof is tot op een diepte van 30 meter, raden we u aan onder water geen knoppen van het horloge in te drukken. Dit horloge is niet ontworpen voor duikers.



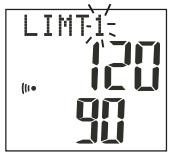
## 13.3 DE GRENSWAARDEN VAN DE DOELZONES INSTELLEN

Op basis van uw persoonlijke fitnessdoelstellingen, kunt u een hartslagbereik instellen.
In de registratiemodus berekent de HBM Watch 1000 hoelang de hartslag in de doelzone en boven de doelzone lag.
Er kunnen max. 6 verschillende doelzones worden ingesteld:

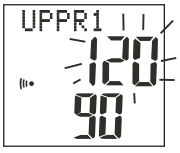
- Druk op P-MODE om over te schakelen naar de "Limit"- modus.
- Houd SET gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de instelmodus voor de grenswaarden van de doelzone te gaan.



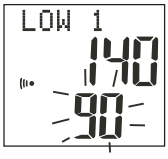

- Druk op ST/SP of T-MODE om het aantal doelzones dat u wilt gebruiken (1-6) te selecteren.
- Druk op P-MODE om te bevestigen




- Druk op ST/SP of T-MODE om de doelzone die u wilt instellen te selecteren.
- Druk op P-MODE om te bevestigen




- Druk op ST/SP of T-MODE om de hoogste hartslag (40-240 bpm) te selecteren
- Druk op P-MODE om te bevestigen



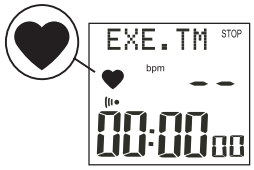

- Druk op ST/SP of T-MODE om de laagste hartslag te selecteren.

- Druk op P-MODE om te bevestigen
- Druk op SET om het instelmenu te verlaten

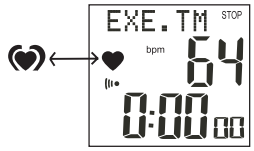
## 13.4 HARTSLAGMETING STARTEN / STOPPEN

Nadat u de borstriem heeft geplaatst:

In time-modus:




- Houd P-MODE gedurende 3 seconden ingedrukt om de hartslagmeterfunctie te starten. Het horloge zal automatisch omschakelen naar de EXE.TM-modus.

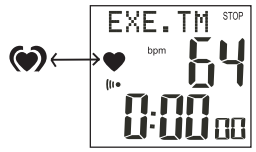


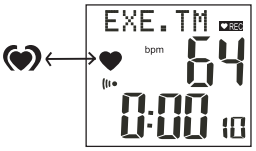

- Wanneer de hartslag is gedetecteerd, begint het hartpictogram op de display te knipperen en verschijnt de hartslag.
- Houd P-MODE gedurende 3 seconden ingedrukt om de hartslagmeterfunctie te stoppen.
- Als gedurende 5 minuten geen signaal wordt ontvangen, wordt de functie automatisch uitgeschakeld.

## 13.5 REGISTRATIEFUNCTIE HARTSLAGWAARDEN

### *13.5.1 Registratiefunctie hartslagwaarden starten / stoppen*

In EXE-TM-modus:

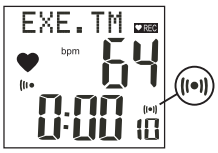



- Druk op ST/SP om de hartslagregistratiefunctie te starten.
- Het "STOP"-pictogram bovenaan rechts op de display verandert in " REC". Dat betekent dat de registratiefunctie gestart is.
- Om de registratie te stoppen, drukt u op ST/SP

In de registratiemodus kunt u overschakelen naar de time-modus door op T-mode te drukken. De geregistreerde gegevens gaan niet verloren. Druk op P-mode om EXE_TM, CAL, MAX , AVG of STW te selecteren.

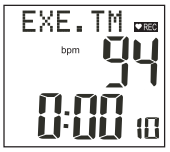
## 13.5.2 Hartslag-pacer




In de registratiemodus kan het horloge piepen bij elke hartslag als uw hartritme onder of boven de doelzone ligt. Om de pacer te activeren, houdt u ST/SP gedurende 3 seconden ingedrukt in EXE-TM-modus. Het pacer- pictogram verschijnt op de display.
Om de pacer te deactiveren, volgt u dezelfde instructies.

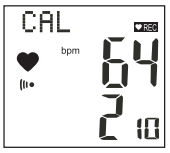


## 13.5.3 Trainingsduur EXE.TM



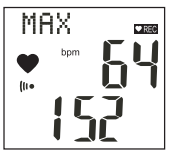

De HBM Watch 1000 berekent en registreert de trainingsduur zodra de hartslag de minimumwaarde voor de doelzone heeft bereikt.
De totale effectieve trainingsduur wordt geregistreerd, inclusief de tijd in en boven de doelzone. Die twee tijden kunnen alleen worden gecontroleerd wanneer de hartslagmeting voltooid is (§ 13.6)
De geregistreerde trainingsduur kan variëren van 00H00H00S tot 99H59M59S.

## 13.5.4 Calorieën CAL



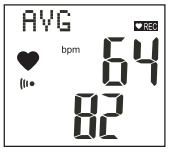

Deze functie berekent het calorieverbruik tijdens de hele training. Het calorieverbruik wordt pas berekend wanneer de hartslag gelijk is aan of hoger is dan 90 bpm en wordt niet beïnvloed door de doelzone.
Het bereik gaat van 0,00 tot 9999,99 Kcal.

## 13.5.5 Maximale hartslag MAX



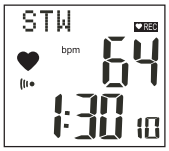

Meet en registreert de maximale hartslag tijdens de training.
Het bereik van de maximale hartslag gaat van 40 tot 240 bpm.

## 13.5.6 Gemiddelde hartslag AVG




Geeft de gemiddelde hartslag tijdens de training aan. Aan de hand van deze waarde kunt u nagaan of de cardiopulmonale aandoening is verbeterd terwijl u traint met dezelfde intensiteit.
Het bereik van de gemiddelde hartslag kan gaan van 40 bpm tot 240 bpm.

## *13.5.7 Stopwatch STW*




Geeft de volledige trainingsduur aan, van zodra de hartslag is gedetecteerd en de registratiefunctie is geactiveerd.
Het bereik gaat van 0 uur 00 min. 00 sec. tot 99 uur 59 min. 59 sec.

### 13.6 DATUM TRAINING

*Deze informatie verschijnt alleen wanneer de hartslagmeting is gestopt. (§13.4)*

## *13.6.1 In doelzone tijdmodus IN.TM*

Berekent en registreert de trainingsduur binnen de doelzone.
Het bereik gaat van 00H00M00S tot 99H59M59S.

## *13.6.2 Boven doelzone-modus OVR.TM*

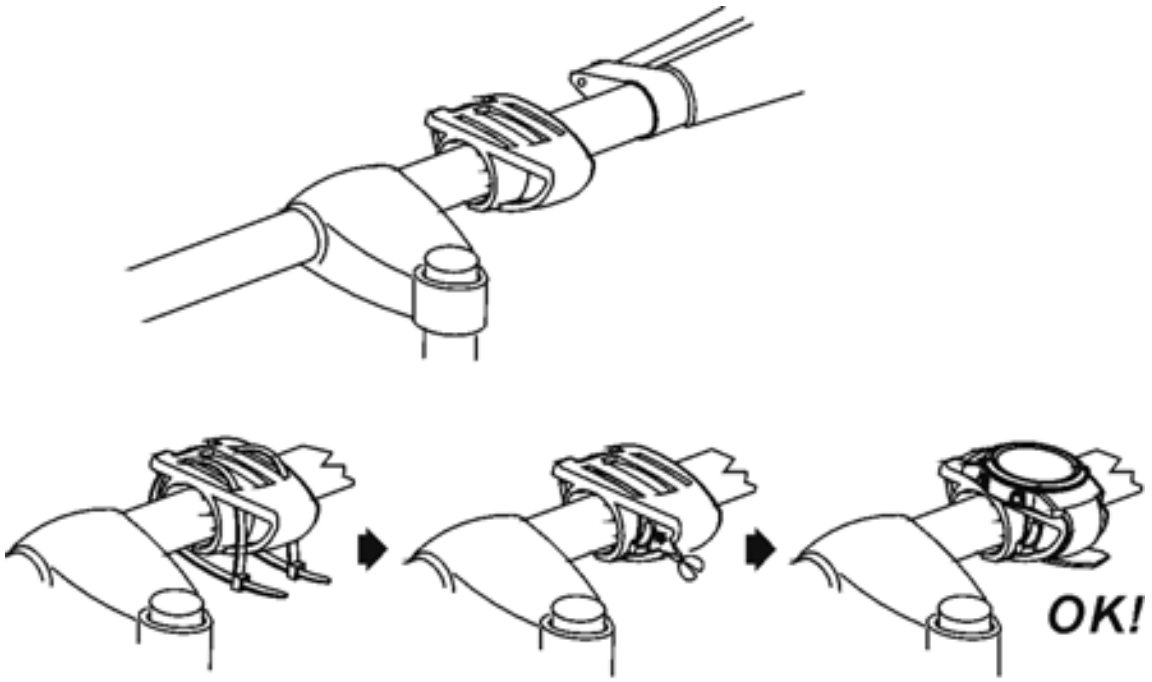
Berekent en registreert de trainingsduur boven de doelzone.
Het bereik gaat van 00H00M00S tot 99H59M59S.

### 13.7 GEREGISTREERDE GEGEVENS RESETTEN

Alle waarden gaan verloren.

- Druk op P-MODE om over te schakelen naar de EXE_TM- modus.
- Houd T-MODUS gedurende 2 seconden ingedrukt om de record te wissen.

# 14 INSTALLATIE FIETSBEUGEL






# 15 SPECIFICATIES

Polsslagzender:

- Batterijtype: CR2032
- Levensduur batterij: Gemiddeld 1300 uur
- Bedrijfstemperatuur: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Polshorloge:

- Batterijtype: CR2025
- Levensduur batterij: Ongeveer 1 jaar
- Waterproof: 30 meter

# 16 TOPCOM GARANTIE

## 16.1 GARANTIEPERIODE

Op de Topcom-toestellen wordt een garantie van 24 maanden verleend. De garantieperiode begint op de dag waarop het nieuwe toestel wordt gekocht. De garantie op batterijen is beperkt tot 6 maanden na aankoop. Kleine onderdelen of defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel zijn niet gedekt door de garantie.
De garantie moet worden bewezen door voorlegging van het aankoopbewijs waarop de datum van aankoop en het toesteltype staan.

## 16.2 AFWIKKELING VAN GARANTIECLAIMS

Een defect toestel moet, samen met een geldig aankoopbewijs, worden teruggestuurd naar een Topcom-hersteldienst.
Als het toestel tijdens de garantieperiode een defect vertoont, zal Topcom of diens officieel erkende hersteldienst eventuele defecten te wijten aan materiaal- of productiefouten gratis herstellen.
Topcom zal naar keuze haar garantieverplichtingen vervullen door defecte toestellen of onderdelen van defecte toestellen ofwel te herstellen ofwel te vervangen. In het geval dat het toestel wordt vervangen, kan de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk gekochte toestel.
De oorspronkelijke aankoopdatum is bepalend voor het begin van de garantieperiode. De garantieperiode wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of hersteld door Topcom of diens officieel erkende hersteldienst.

## 16.3 GARANTIEBEPERKINGEN

Schade of defecten te wijten aan onoordeelkundig gebruik of bediening en schade te wijten aan het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires die niet zijn aanbevolen door Topcom, worden niet gedekt door de garantie.
Topcom draadloze telefoons mogen enkel met oplaadbare batterijen worden gebruikt. Schade te wijten aan het gebruik van niet-oplaadbare batterijen is niet gedekt door de garantie.
De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige transportschade.
Er kan geen garantie worden ingeroepen als het serienummer op het toestel is gewijzigd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.
Garantieclaims zijn ongeldig indien het toestel hersteld, gewijzigd of aangepast werd door de koper of door niet-gekwalificeerde, niet-officieel erkende Topcom-hersteldienst.

Het toestel voldoet aan de basiseisen van de richtlijn 89/336/EEC.
Dit wordt bevestigd door de CE-markering

# 1 INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat de la HBM Watch 1000. Nous espérons que vous apprécierez ce moniteur cardiaque et les avantages qu'il offre. Au cours d'exercices ou lorsque vous faites du sport, votre cœur accélère naturellement afin de pomper du sang vers le corps conformément au niveau d'énergie accru. La HBM Watch 1000 propose des fonctions de mesure du rythme cardiaque et d'enregistrement de données en plus des fonctions normales d'une montre. Son design vous permettra également de la porter confortablement pendant les exercices, ainsi que dans la vie de tous les jours.

# 2 NOTES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un moniteur cardiaque ne constitue PAS un substitut à un examen médical professionnel. Si vous souffrez de troubles cardiaques, maladies ou avez récemment repris le fitness, il est conseillé de consulter votre médecin ou de parler avec votre entraîneur et d'établir un programme de fitness qui vous convient.
La HBM Watch 1000 doit uniquement être utilisée comme un guide pour maintenir un rythme cardiaque sûr pendant l'exercice. Elle ne doit PAS être utilisée comme un moniteur cardiaque médical. Si vous n'êtes pas certain de l'impact qu'auront vos exercices sur votre coeur, veuillez consulter un médecin. Pour garantir votre sécurité, veuillez utiliser la HBM Watch 1000 sous la supervision d'un médecin ou d'un coach si vous souffrez d'une une des affections suivantes :

1. Maladie cardio-pulmonaire
2. Obésité.
3. Aucun exercice pendant une longue période de temps.



# 3 SOIN ET MAINTENANCE

Ne forcez jamais le boîtier et ne retirez jamais le couvercle. N'exposez PAS la montre à des conditions météorologiques extrêmes ou à des agents de nettoyage et des solvants. Évitez de laisser tomber la montre ou de la traiter brutalement. N'utilisez PAS la montre lorsque vous plongez ou lorsque vous allez sous l'eau. Nettoyez la montre avec un chiffon doux et sec ou un chiffon doux légèrement humide avec un détergent doux. Conservez la montre dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.
Prenez soin de votre holster. Nettoyez le holster avec de l'eau. Laissez-le sécher naturellement, en évitant de le placer dans un environnant présentant des températures élevées ou de le mettre en contact avec des agents corrosifs tels qu'un acide puissant ou des matériaux alcalins.

# 4 PILE

Veuillez faire remplacer la pile par un professionnel. N'ouvrez pas la montre vous-même.

Vous êtes tenu de vous débarrasser des piles de manière écologique conformément aux régulations en vigueur dans votre pays.

# 5 CARACTÉRISTIQUES

## Fonctions montre

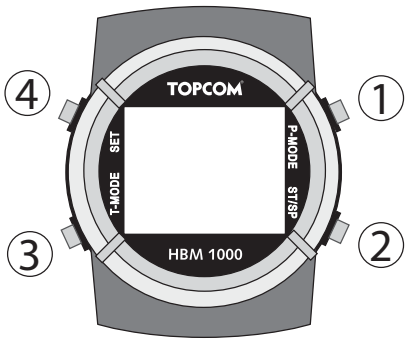
1. MONTRE : 12/24-heures
2. DATE : Année, Mois, Date, jour de la semaine (2000-2099)
3. COMPTE À REBOURS : À partir de 99:59:59-00:00:00.
4. ALARME : Bip alarme, 3 réglages disponibles.
5. CHRONOMÈTRE : Chronomètre de 00:00:00 à 99:59:99.
6. Sonnerie & bip bouton : Option sonnerie et bip boutons
7. Rétroéclairage EL.
8. Résistant à l'eau (3 ATM).
9. Indicateur pile faible.

## Fonctions rythme cardiaque

1. Affiche le rythme cardiaque actuel (RC).
2. CHRONOMÈTRE : 00:00:00 à 99:59:59 lorsque le rythme cardiaque est détecté.
3. EXE.TIME: Calcule la durée d'exercice pendant laquelle le rythme cardiaque dépasse la limite inférieure de la zone cible préréglée.
4. CAL : Calcule les calories utilisées pendant l'exercice (0 à 9999.99 Kcal).
5. MAX : RC maximum pendant l'exercice (40 à 240 bpm).
6. IN.TM : Durée d'exercice dans la zone cible préréglée zone (00:00:00 à 99:59:59).
7. OVR.TM : Durée au-dessus de la limite supérieure de la zone cible pendant l'exercice (00:00:00 à 99:59:59).
8. AVG : RC moyen pendant l'exercice (0 à 240 bpm).

**? bpm (battements par minute) 40 à 240**.

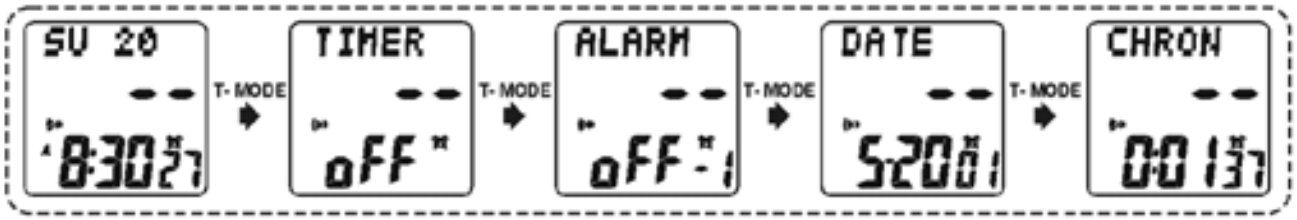
# 6 BOUTONS




1. P-MODE
   - *Modifier la fonction moniteur pulsation*
2. ST/SP
   - *Démarrer / Arrêter la fonction*
3. T-MODE
   - *Modifier la fonction montre*
4. SET/LIGHT
   - *Appuyez brièvement pour désactiver le rétroéclairage*
   - *Maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour entrer en mode de réglage*

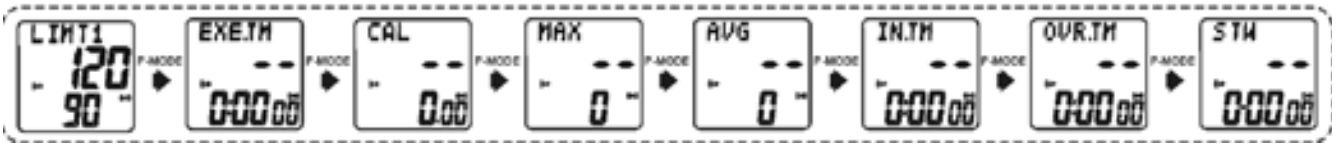
## 6.1 TIME MODE CIRCULATION

Appuyez sur le bouton T-mode pour faire défiler les modes suivants.



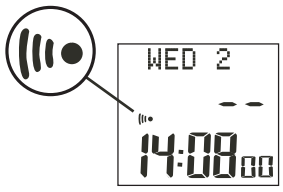

## 6.2 PULS MODE CIRCULATION

Appuyez sur le bouton T-mode pour faire défiler les modes suivants.



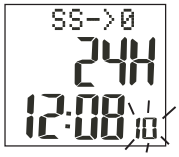

FRANÇAIS

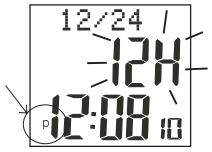
# 7 TONALITÉ BOUTON ON/OFF

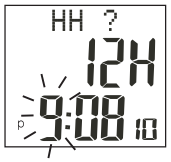



Lorsque cette fonction est activée, un bip est audible lorsque vous appuyez sur un bouton.
Un bip bref retentit également chaque heure.
Pour activer / désactiver, appuyez sur le bouton ST/SP pendant 3 secondes en mode CLOCK.

# 8 RÉGLER L'HEURE



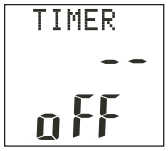




- Appuyez sur T-MODE pour sélectionner le mode CLOCK.
- Appuyez sur SET pendant 3 secondes.
- 'MM?' s'affiche et les minutes clignotent.
- Appuyez sur T-MODE pour ajouter une minute ou maintenez enfoncé pour augmenter rapidement.
- Appuyez sur ST/SP pour réduire d'une minute ou maintenez enfoncé diminuer rapidement.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner les secondes.
- Appuyez sur T-MODE pour réinitialiser les secondes sur '00'.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner le système d'heures.
- Appuyez sur T-MODE ou sur ST/SP pour sélectionner le mode 12H ou 24H.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner l'heure.
- Appuyez sur T-MODE pour ajouter une heure ou maintenez enfoncé pour changer la valeur automatiquement.
- Appuyez sur ST/SP pour réduire d'une heure ou maintenez enfoncé pour réduire la valeur automatiquement.
- lorsque l'heure est réglée, appuyez sur SET pour confirmer.

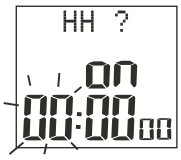
# 9 COMPTE À REBOURS

La plage maximum pour le compte à rebours est 99H59M59S.

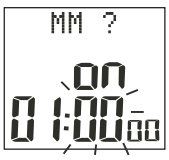
## 9.1 RÉGLER LE COMPTE À REBOURS

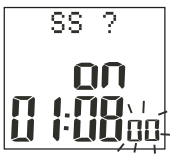



- Appuyez sur T-MODE pour sélectionner le mode TIMER.
- Appuyez sur SET pendant 3 secondes.
- Appuyez sur T-MODE ou sur ST/SP pour activer / désactiver le timer.
- Appuyez sur P-M pour confirmer et sélectionner les heures.




- Appuyez sur T-MODE pour ajouter une heure ou maintenez-le enfoncé pour ajouter la valeur automatiquement.
- Appuyez sur ST/SP pour réduire d'une heure ou maintenez-le enfoncé pour réduire la valeur automatiquement.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner les minutes.



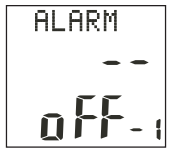

- Suivez les mêmes instructions pour changer les minutes et les secondes.
- Une fois que le timer est réglé, appuyez sur SET pour confirmer.

## 9.2 ACTIVATION DU COMPTE À REBOURS

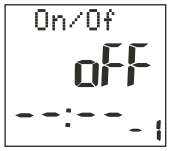
- Appuyez sur ST/SP pour démarrer / arrêter le compte à rebours.
- Un bip de 10 secondes retentira lorsque la fonction sera achevée. "OVER" sera affiché.
- Pour arrêter le bip et recharger les données préréglées, appuyez sur n'importe quel bouton.
- Pour recharger le temps préréglé à tout instant, appuyez sur T-MODE pendant 2 secondes.

# 10 ALARME

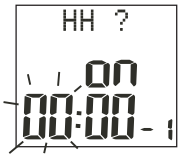
Vous pouvez régler 3 heures d'alarme différentes:

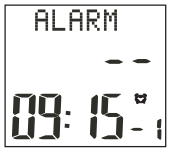



- Appuyez sur T.MODE pour sélectionner le mode "ALARM".
- Appuyez sur ST/SP pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.




- Appuyez sur SET pendant 3 secondes pour entrer dans le mode de réglage de l'alarme.
- Appuyez sur T.MODE ou sur ST/SP pour activer le timer.






- Appuyez sur P-Mode pour confirmer. Les heures clignotent.
- Appuyez sur T.MODE pour ajouter une heure ou maintenez-le enfoncé pour ajouter la valeur automatiquement.
- Appuyez sur ST/SP pour réduire d'une heure ou maintenez-le enfoncé pour réduire la valeur automatiquement.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner les minutes.
- Suivez les mêmes instructions pour modifier les minutes.

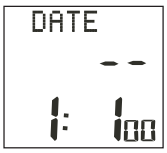
- Une fois que l'alarme est réglée, appuyez sur SET pour confirmer. L'icône de l'alarme '' s'affiche.

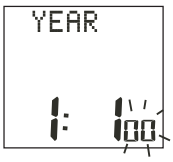
Pour désactiver l'alarme, suivez les mêmes instructions, mais sélectionnez OFF.

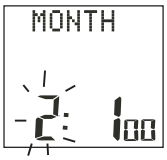
Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte, un bip retentit pendant 30 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

# 11 RÉGLER LA DATE

La date peut être réglée de 2000 à 2099.



- Appuyez sur T-MODE pour sélectionner le mode "Date".
- Appuyez sur SET pendant 3 secondes pour entrer dans le mode de réglage de la date ; l'année clignote.
- Appuyez sur T-MODE pour ajouter une année ou maintenez-le enfoncé pour ajouter la valeur automatiquement.
- Appuyez sur ST/SP pour réduire d'un an ou maintenez enfoncé pour réduire la valeur automatiquement.
- Appuyez sur P-Mode pour confirmer et sélectionner le mois.
- Suivez les mêmes instructions pour modifier le mois et le jour.

Une fois que la date est réglée, appuyez sur SET pour confirmer.

# 12 CHRONOMÈTRE

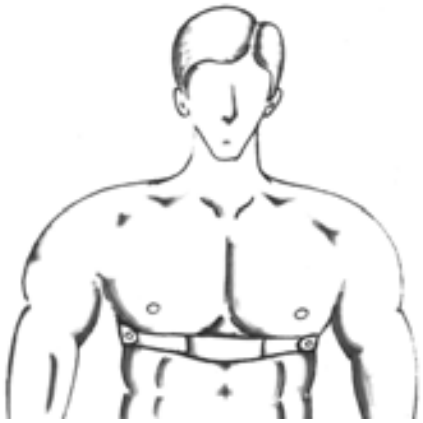
- Appuyez sur T.MODE pour sélectionner le mode "Chronometer".
- Appuyez sur ST/TP pour lancer le chronomètre.
- Appuyez sur ST/TP pour arrêter le chronomètre.
- Lorsqu'il est arrêté, appuyez sur T-Mode et maintenez-le enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.

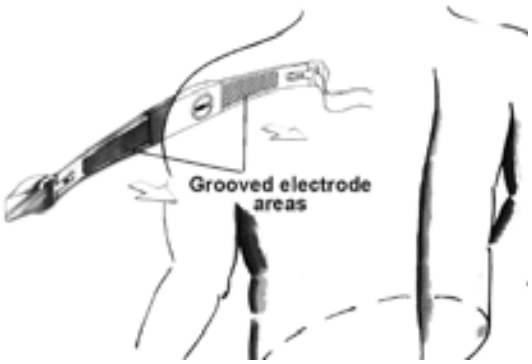
# 13 MONITEUR CARDIAQUE

## 13.1 INSTALLATION DU HOLSTER.

Fermez l'attache à une extrémité. Essayez le holster sur votre poitrine et desserrez la bande de stretch si nécessaire.

Ajustez la longueur de la bande stretch jusqu'à ce que ce soit confortable, mais la bande stretch doit être contre la poitrine ; Fermez ensuite l'attache à l'autre extrémité.





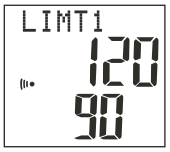

Ajustez le capteur au centre de votre poitrine et assurez-vous que l'arrière du capteur est contre votre poitrine et touche votre peau.
Le holster doit être porté lorsque vous utilisez la fonction de mesure du rythme cardiaque. La distance de transmission doit être inférieure à un mètre (3 pieds).

## 13.2 PRÉCAUTIONS

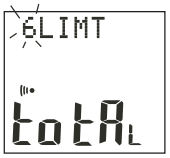
- Évitez de serrer la bande trop fermement.
- Ne pliez pas le holster afin d'éviter tout dommage.
- Humidifier la peau, à l'endroit de contact de la poitrine, améliorera la conduction du signal et vous permettra d'obtenir un signal plus stable.
- La condition physique d'un individu peut affecter l'intensité du signal mesuré.
- Évitez d'utiliser le moniteur cardiaque près d'un tram, d'un arrêt de tram, d'un transformateur, d'une sous-station électrique ou d'une ligne de distribution à haute tension, etc. Le signal radio sera, en effet, affecté dans un environnement tel qu'un haut voltage ou un champ magnétique puissant.
- Bien que la résistance à l'eau de cette montre ait été approuvée pour 30 mètres, veuillez ne pas appuyer sur un bouton lorsque la montre est sous l'eau. Cette montre n'est pas conçue pour la plongée.

## 13.3 RÉGLER LES LIMITES DE LA ZONE CIBLE

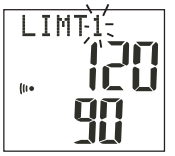
Une plage de rythmes cardiaques peut être réglée sur la base de vos objectifs personnels de fitness.
En mode record, la HBM watch 1000 calcule le temps pendant lequel le rythme cardiaque était dans la zone cible et au-dessus.
Maximum 6 zones cibles peuvent être réglées :



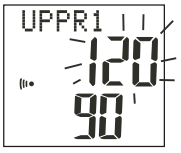

- Appuyez sur P-MODE pour passer en mode "Limit".
- Appuyez sur SET pendant 3 secondes pour entrer dans le réglage de la limite de la zone cible.



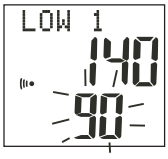

- Appuyez sur ST/SP ou sur T-MODE pour sélectionner le nombre de zones cibles que vous souhaitez utiliser (1-6).
- Appuyez sur P-MODE pour confirmer.




- Appuyez sur ST/SP ou sur T-MODE pour sélectionner la zone cible que vous souhaitez régler
  .
- Appuyez sur P-MODE pour confirmer.




- Appuyez sur ST/SP ou sur T-MODE pour sélectionner le rythme cardiaque supérieur (40-240bpm).
- Appuyez sur P-MODE pour confirmer.

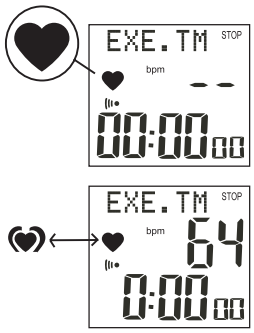



- Appuyez sur ST/SP ou sur T-MODE pour sélectionner le rythme cardiaque inférieur.
- Appuyez sur P-MODE pour confirmer.
- Appuyez sur SET pour quitter le menu de réglage.

## 13.4 DÉMARRER / ARRÊTER LA MESURE DU RYTHME CARDIAQUE FONCTION

Après avoir installé le holster :

En mode time :




- Appuyez sur P-MODE pendant 3 secondes pour démarrer la fonction de mesure du rythme cardiaque. La montre passe automatiquement en mode EXE.TM.

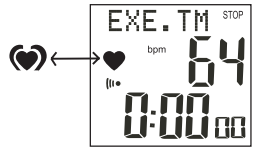


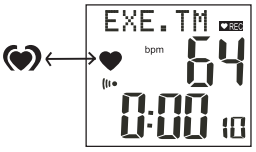

- Lorsque le rythme cardiaque est détecté, l'icône du cœur à l'écran clignote et le rythme cardiaque est affiché.
- Appuyez sur P.MODE pendant 3 secondes pour arrêter la fonction de mesure du rythme cardiaque.
- Si aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes, la fonction s'éteint automatiquement.

## 13.5 ENREGISTREMENT DES DONNÉES DU RYTHME CARDIAQUE

### *13.5.1 Démarrer / Arrêter la fonction d'enregistrement du rythme cardiaque*

En mode EXE-TM :

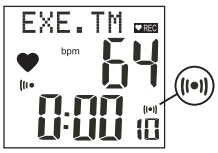



- Appuyez sur ST/SP pour lancer la fonction d'enregistrement du rythme cardiaque.
- L'icône "STOP" dans le coin supérieur droit de l'écran devient " REC". Cela signifie que la fonction d'enregistrement des données a démarré.
- Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur ST/SP.

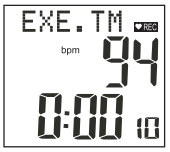
Pendant le mode enregistrement, vous pouvez passer en mode time en appuyant sur T-mode. Les données enregistrées ne seront pas perdues. Appuyez sur P-mode pour sélectionner EXE_TM, CAL, MAX , AVG ou STW.

## *13.5.2 Pacer du rythme cardiaque*



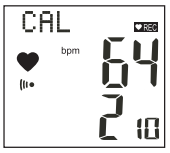

En mode enregistrement, la montre peut émettre un bip à chaque battement lorsque votre rythme cardiaque est inférieur ou supérieur à la zone cible.
Pour activer le pacer, appuyez sur ST/SP pendant 3 secondes en mode EXE-TM. L'icône du pacer sera affichée. Pour le désactiver, suivez les mêmes instructions.

## *13.5.3 Durée d'exercice EXE.TM*



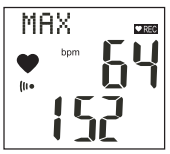

La HBM Watch 1000 calcule et enregistre la durée de l'exercice à partir du moment où le rythme cardiaque atteint la valeur inférieure réglée pour la zone cible.
La durée efficace totale de l'exercice sera enregistrée, y compris le temps dans et au-dessus de la zone cible. Ces deux valeurs peuvent uniquement être vérifiées lorsque la mesure du rythme cardiaque est terminée (§ 13.6).
Les enregistrements des durées d'exercice vont de 00H00H00S à 99H59M59S.

## *13.5.4 Calories CAL*



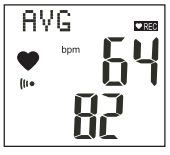

Cette fonction calcule les calories utilisées pour l'ensemble du processus d'exercice. Les calories seront uniquement calculées lorsque le rythme cardiaque est égal ou supérieur à 90 bpm et ce point n'est pas influencé par la zone cible.
La plage va de 0.00 à 9999.99 Kcal.

## *13.5.5 Rythme cardiaque maximum MAX*



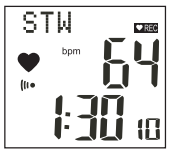

Contrôle et enregistre le rythme cardiaque maximum pendant l'exercice.
La plage du rythme cardiaque maximum va de 40 à 240 bpm.

## *13.5.6 Rythme cardiaque moyen AVG*




Indique le rythme cardiaque moyen pendant l'exercice. Sur la base de cette valeur, vous pouvez déterminer si votre condition cardio-pulmonaire s'est améliorée en faisant des exercices de même intensité.
La plage moyenne peut aller de 40 bpm à 240 bpm.

## *13.5.7 Chronomètre STW*




Indique la durée complète de l'exercice, à partir du moment où le rythme cardiaque a été détecté et jusqu'au moment où l'enregistrement a été activé.
La plage va de 0 h. 00 min. 00sec. à 99 h. 59 min. 59 sec

### 13.6 DATE D'EXERCICE

*Cette information est uniquement affichée lorsque la mesure du rythme cardiaque est arrêtée. (§13.4)*

## *13.6.1 Mode durée dans le zone cible IN.TM*

Calcule et enregistre la durée d'exercice dans la zone cible.
La plage va de 00H00M00S à 99H59M59S.

## *13.6.2 Mode durée au-dessus de la zone cible OVR.TM*

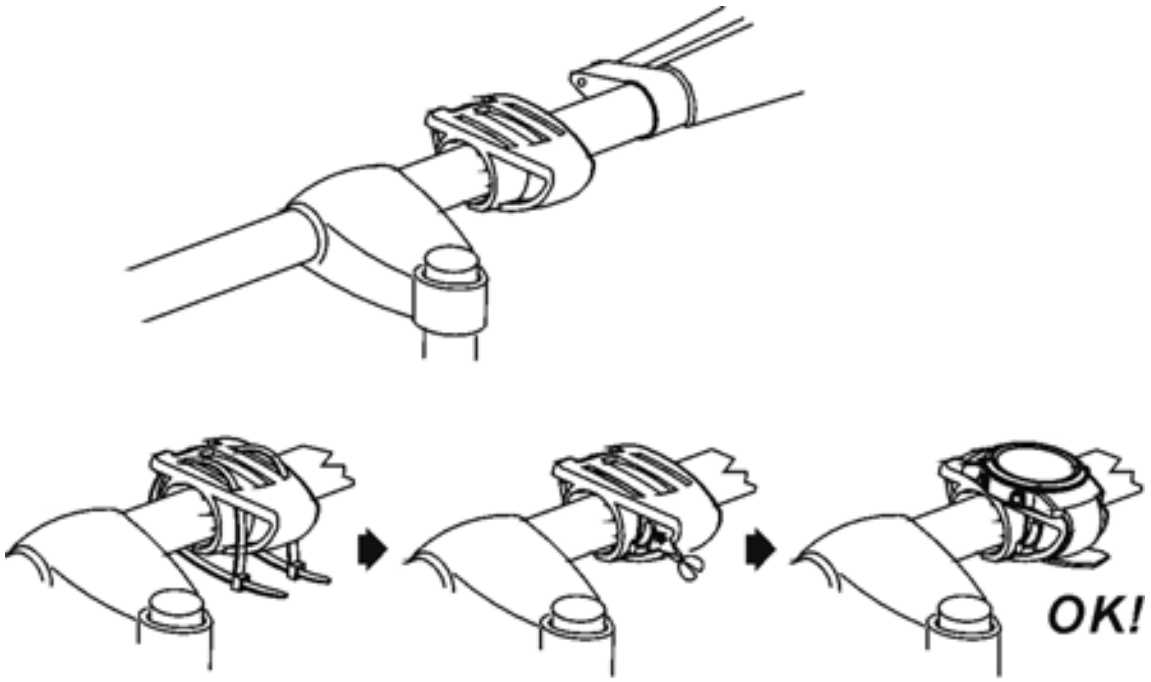
Calcule et enregistre la durée d'exercice au-dessus de la zone cible.
La plage va de 00H00M00S à 99H59M59S.

### 13.7 RÉINITIALISER LES DONNÉES ENREGISTRÉES

Tous les enregistrements seront perdus.

- Appuyez sur P.MODE pour passer en mode EXE_TM.
- Appuyez sur T.MODE pendant 2 secondes pour effacer l'enregistrement.

# 14 INSTALLATION DU SUPPORT POUR VÉLO




# 15 SPÉCIFICATIONS

Transmetteur pulsation :

- Type de la pile : CR2032
- Durée de vie de la pile : 1300 heures en moyenne
- Température de fonctionnement : -10 C~50 C (14 F~122 F)

Montre pulsation :

- Type de pile : CR2025
- Durée de vie de la pile : Environ 1 an
- Résistance à l'eau : 30 mètres

# 16 GARANTIE TOPCOM

## 16.1 PÉRIODE DE GARANTIE

Les appareils de Topcom jouissent d'une période de garantie de 24 mois. La période de garantie commence le jour d'achat du nouvel appareil. La garantie sur les batteries est limitée à 6 mois après l'achat. Les accessoires ou défauts entraînant un effet négligeable sur le fonctionnement de l'appareil ne sont pas couverts.
La garantie doit être prouvée par la présentation de la facture ou du reçu original, sur lequel sont mentionnés la date de l'achat et le type de l'unité.

## 16.2 TRAITEMENT DE LA GARANTIE

Un appareil défectueux doit être retourné à un centre de service Topcom accompagné d'une note d'achat valide.
Si l'appareil tombe en panne pendant la période de garantie, Topcom ou son centre de service officiel réparera gratuitement toute panne due à un défaut matériel ou de fabrication.
Topcom assurera, à sa propre discrétion, ses obligations de garantie en réparant ou en échangeant les unités ou les pièces défectueuses. En cas de remplacement, la couleur et le modèle peuvent être différents de l'appareil acheté initialement.
La date d'achat initiale détermine le début de la période de garantie. La période de garantie n'est pas prolongée si l'appareil est échangé ou réparé par Topcom et ses centres de service officiels.

## 16.3 EXCLUSIONS DE GARANTIE

Les dégâts ou pannes causés par un mauvais traitement ou une utilisation incorrecte et les dégâts résultant de l'utilisation de pièces ou accessoires non originaux non recommandés par Topcom ne sont pas couverts par la garantie.
Les téléphones sans-fil de Topcom sont conçus pour fonctionner avec des batteries rechargeables uniquement. Les dégâts causés par l'utilisation de batteries non-rechargeables ne sont pas couverts par la garantie.
La garantie ne couvre pas les dégâts causés par des facteurs extérieurs, tels que la foudre, l'eau et le feu ni les dégâts causés par le transport.
Aucune garantie ne peut être réclamée si le numéro de série sur les unités a été modifié, enlevé ou rendu illisible.
Toute demande de garantie sera nulle si l'unité a été réparée, changée ou modifiée par l'acheteur ou par des centres de service non qualifiés et non-officiels de Topcom.

La conformité de l'appareil avec les exigences fondamentales
de la directive européenne 89/336/EEC,
relative aux terminaux, est confirmée par le label CE

# 1 EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb der HBM Watch 1000. Wir hoffen, dass Ihnen die Merkmale der Herzfrequenzmonitoruhr gefallen und Sie diese gerne verwenden werden. Bei der Ausübung von Tätigkeiten oder beim Sporttreiben beginnt Ihr Herz automatisch schneller zu schlagen, um das Blut durch Ihren Körper entsprechend Ihrem gesteigerten Energieverbrauch zu pumpen.
Die HBM Watch 1000 gibt Ihnen zusätzlich zu der normalen Uhrzeitfunktion die Möglichkeit, die Herzfrequenz zu messen und die Ergebnisse abzuspeichern. Das Design ermöglicht Ihnen sie bequem beim Sport sowie für den täglichen Gebrauch zu tragen.

# 2 SICHERHEITSHINWEISE

Die Verwendung des Herzfrequenzmonitors ist KEIN Ersatz für eine professionelle ärztliche Betreuung. Wenn Sie unter Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden oder vor kurzem mit einem Fitnesstraining begonnen haben ist es empfehlenswert, dass Sie einen Arzt aufsuchen oder mit Ihrem Trainer sprechen um einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan zu erstellen.
Die HBM Watch 1000 dient nur als Richtlinie für die Beibehaltung einer sicheren Herzfrequenz bei sportlichen Tätigkeiten. Sie ist KEIN medizinischer Herzfrequenzmonitor. Sollten Sie sich über die Auswirkungen Ihres Trainingsprogramms auf Ihr Herz nicht sicher sein, beraten Sie sich bitte mit einem Arzt.
Zur Gewährleistung Ihrer eigenen Sicherheit benutzen Sie bitte die HBM Watch 1000 unter Aufsicht eines Arztes oder Trainers wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

1. Kardiopulmonale Erkrankung
2. Fettleibigkeit
3. Keine sportliche Betätigung während eines  längeren Zeitraums

# 3 PFLEGE UND WARTUNG

Öffnen Sie auf keinen Fall mit Gewalt die Abdeckung oder die Rückenabdeckung. Setzen Sie die Uhr KEINEN extremen Wetterbedingungen oder Reinigungsmitteln bzw. -lösungen aus. Vermeiden Sie Stoßeinwirkungen (Herunterfallen lassen) und behandeln Sie die Uhr achtsam. Verwenden Sie die Uhr NICHT beim Tauchen oder im Wasser. Säubern Sie die Uhr mit einem trockenen weichen Tuch oder einem mit Wasser oder einem milden Reinigungszusatz angefeuchteten weichen Tuch. Bewahren Sie die Uhr an einem trockenen Platz auf, wenn Sie sie nicht benutzen.
Behandeln Sie Ihren Brustgurt mit Sorgfalt. Waschen Sie den Brustgurt mit Wasser. Lassen Sie ihn natürlich trocken. Vermeiden Sie es den Brustgurt einer hohen Temperatur oder zersetzenden Mitteln wie starken Säuren oder alkalischen Stoffen auszusetzen.

# 4 BATTERIE

Lassen Sie die Batterie bitte von einem Fachmann austauschen. Öffnen Sie die Uhr nicht selbst.

Die Batterien müssen umweltgerecht unter Beachtung der landeseigenen Bestimmungen entsorgt werden.

# 5 LEISTUNGSMERKMALE

## Uhrfunktion

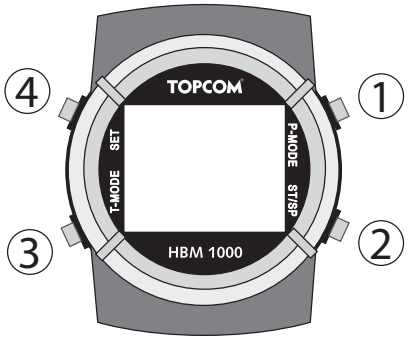
1. UHR: 12/24-Stundenformat
2. DATUM: Jahr, Monat, Datum, Wochentag (2000-2099)
3. COUNTDOWN ZÄHLER: Von 99:59:59-00:00:00.
4. ALARM: Pieptonalarm, 3 Einstellungen verfügbar.
5. CHRONOMETER: Stoppuhr von 00:00:00-99:59:99.
6. LÄUTEN & Tastenpiep: Läuten und Tastenpiepoption
7. EL Hintergrundlicht.
8. Wasserabweisend (3 ATM).
9. Batterie 'niedrig' Anzeige.

## Herzfrequenzfunktionen

1. Anzeige der aktuellen Herzfrequenz (HR).
2. STOPWATCH: 00:00:00 bis 99:59:59 wenn die Herzfrequenz erkannt wurde.
3. EXE.TIME: Berechnen der Trainingszeit wenn die Herzfrequenz über der unteren Grenze eines voreingestellten Zielbereichs liegt.
4. CAL: Berechnen der verbrauchten Kalorien während des Trainings (0 bis 9999,99 Kcal).
5. MAX: Maximaler Herzschlag während des Trainings (40 bis 240 Schläge/min.).
6. IN.TM: Trainingszeit innerhalb des eingestellten Zielbereichs (00:00:00 bis 99:59:59).
7. OVR.TM: Zeit über der oberen Grenze des Zielbereichs während des Trainings (00:00:00 bis 99:59:59).
8. AVG: Durchschnittlicher Herzschlag während des Trainings(0 bis 240 Schläge/min.).

**? b/m (Schläge pro Minute) 40 bis 240**.

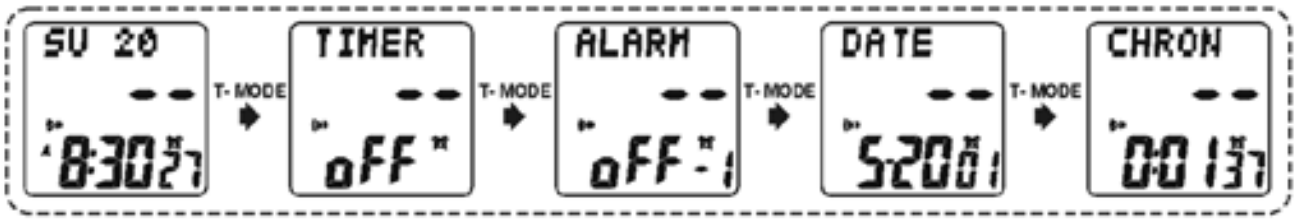
# 6 TASTEN




1. P-MODE
   - *Ändern der Pulsmonitorfunktion*
2. ST/SP
   - *Start/Stopp-Funktion*
3. T-MODE
   - *Ändern der Uhrfunktion*
4. SET/LIGHT
   - *Drücken Sie kurz um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten*
   - *Halten Sie 2 Sekunden lang gedrückt um den Dateneinstellungsmodus aufzurufen*

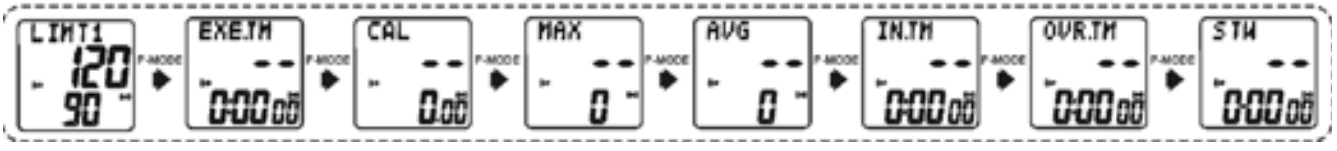
## 6.1 DURCHLAUF DES ZEITMODUS

Drücken Sie die T-mode Taste, um zum nächsten Modus zu blättern.



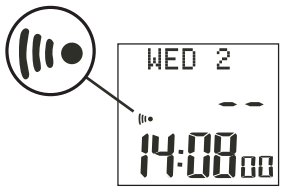

## 6.2 DURCHLAUF DES PULSMODUS

Drücken Sie die T-mode Taste, um zum nächsten Modus zu blättern.



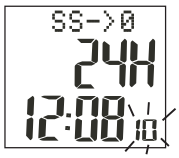

DEUTSCH

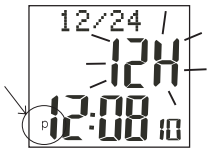
# 7 TASTENTON EIN/AUS

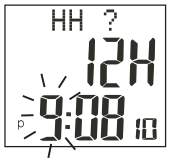



Ist diese Funktion eingeschaltet ist bei jedem Tastendruck ein Ton hörbar.
Ebenso ertönt zu jeder Stunde ein Piepton.
Zum Einschalten/Ausschalten drücken Sie die ST/SP-Taste im CLOCK Modus 3 Sekunden lang.

# 8 EINSTELLEN DER UHRZEIT



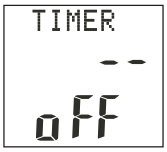




- Drücken Sie T-MODE zum Auswählen des CLOCK Modus.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang SET.
- 'MM?' wird angezeigt und die Minuten blinken
- Drücken Sie T-MODE um eine Minute zuzufügen oder halten Sie ihn für eine schnelle Zunahme gedrückt.
- Drücken Sie ST/SP zum Abziehen einer Minute oder halten Sie ihn für eine schnelle Abnahme gedrückt.
- Zum Bestätigen drücken Sie P-Mode und wählen Sie die Sekunden.
- Drücken Sie T-MODE um die Sekunden auf '00' zu stellen.
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und wählen Sie das Zeitformat.
- Drücken Sie T-MODE oder ST/SP um den 12-Stunden- oder 24-Stundenmodus zu wählen.
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und wählen Sie die Stunde.
- Drücken Sie T-MODE zum Addieren einer Stunde oder halten Sie ihn gedrückt um den Wert automatisch zu ändern.
- Drücken Sie ST/SP zum Verringern um eine Stunde oder halten Sie ihn gedrückt um den Wert automatisch zu verringern.
- Ist die Zeit eingestellt drücken Sie SET zum Bestätigen.

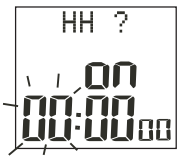
# 9 COUNTDOWN ZÄHLER

Der maximale Countdown beträgt 99Std. 59Min. 59Sek.

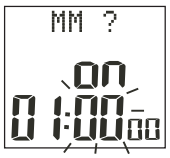
## 9.1 EINSTELLEN DER COUNTDOWN ZEIT

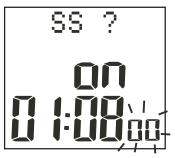



- Drücken Sie T-MODE um den TIMER Modus auszuwählen.
- Drücken Sie SET 3 Sekunden lang.
- Drücken Sie T-MODE oder ST/SP um den Zeitzähler Ein- oder Auszuschalten
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und zum Auswählen der Stunden.




- Drücken Sie T-MODE zum Addieren einer Stunde oder halten Sie die Taste gedrückt um automatisch weiterzuzählen.
- Drücken Sie ST/SP zum Verringern einer Stunde oder halten Sie ihn gedrückt zum automatischen Vermindern des Werts.
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und wählen Sie die Minuten.




- Befolgen Sie dieselben Schritte zum Ändern der Minuten und Sekunden.

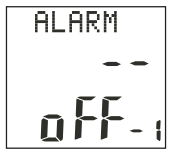
- Sobald der Zeitzähler eingestellt ist drücken Sie SET zum Bestätigen

## 9.2 AKTIVIERUNG DES COUNTDOWNS

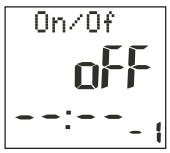
- Drücken Sie ST/SP zum Starten/ Stoppen des Countdowns.
- Wenn die Funktion abgelaufen ist ertönt ein 10 Sekunden langer Piepton. "OVER" erscheint im Display.
- Zum Ausschalten des Pieptons und zum Neuladen der voreingestellten Daten drücken Sie bitte irgendeine Taste.
- Zum Wiederaufrufen der voreingestellten Zeit drücken Sie jederzeit 2 Sekunden lang T-MODE.

# 10 ALARM

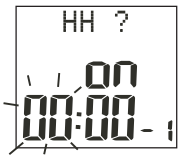
Sie können 3 verschiedene Alarme einstellen



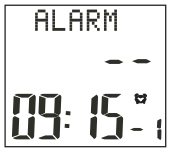

- Drücken Sie T-MODE um den "ALARM" Modus auszuwählen.
- Drücken Sie ST/SP um Alarm 1, 2 oder 3 auszuwählen




- Drücken Sie 3 Sekunden lang SET um den Alarmeinstellmodus aufzurufen.
- Drücken Sie T-MODE oder ST/SP um den Zähler einzuschalten.




- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen. Die Stunde blinkt.
- Drücken Sie T-MODE zum Addieren einer Stunde oder halten Sie die Taste zum automatischen Hochzählen gedrückt.
- Drücken Sie ST/SP zum Reduzieren um eine Stunde oder halten Sie ihn zum automatischen Abziehen gedrückt.
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und Wählen der Minuten.
- Befolgen Sie dieselben Schritte um die Minute einzustellen.



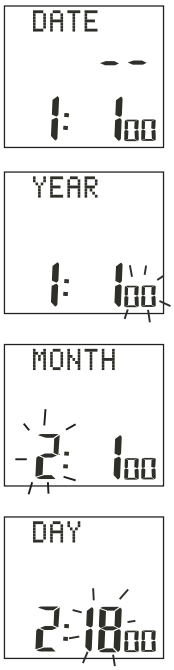

- Sobald der Alarm eingestellt ist drücken Sie zum Bestätigen SET. Das Alarmsymbol ’’ erscheint im Display.

Zum Ausschalten des Alarms befolgen Sie die gleichen Anweisungen aber wählen dann OFF.

Ist die Alarmzeit erreicht ertönt 30 Sekunden lang ein Piepsignal.
Zum Ausschalten des Alarms drücken Sie irgendeine Taste.

# 11 EINSTELLEN DES DATUMS

Das Datum kann zwischen 2000 und 2099 eingestellt werden.




- Drücken Sie T-MODE um den "Date" Modus auszuwählen.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang SET um den Datumseinstellmodus aufzurufen. Das Jahr blinkt.
- Drücken Sie T-MODE zum Zuzählen eines Jahres oder halten Sie ihn gedrückt um den Wert automatisch zu erhöhen.
- Drücken Sie ST/SP zum Abziehen eines Jahres oder halten Sie ihn gedrückt um den Wert automatisch zu vermindern.
- Drücken Sie P-Mode zum Bestätigen und Auswählen des Monats.
- Befolgen Sie die gleichen Schritte zum Ändern des Monats und des Tages.

Sobald das Datum eingestellt ist drücken Sie zum Bestätigen SET.

# 12 CHRONOMETER

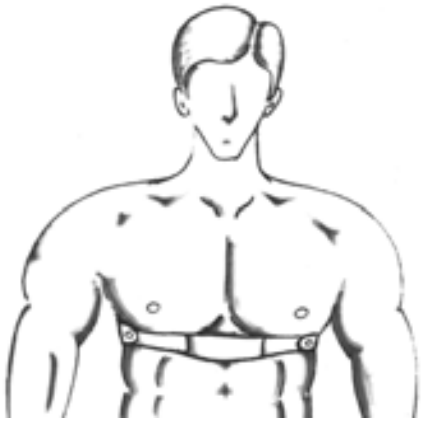
- Drücken Sie T.MODE um den "Chronometer" Modus auszuwählen.
- Drücken Sie ST/TP um den Chronometer zu starten.
- Drücken Sie ST/TP um den Chronometer anzuhalten.
- Nach dem Anhalten drücken und halten Sie T-Mode zum Zurückstellen des Chronometers gedrückt.

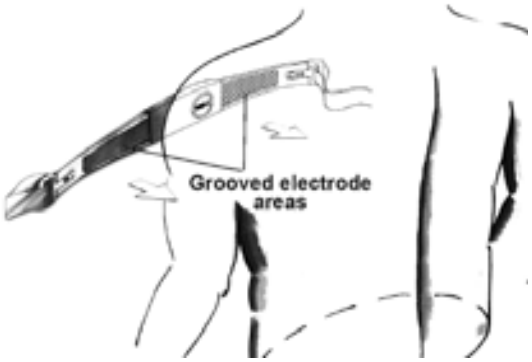
# 13 HERZFREQUENZMONITOR

## 13.1 ANBRINGEN DES BRUSTGURTS

Befestigen Sie den Riemenverschluss an einem Ende. Probieren Sie den Brustgurt an Ihrem Brustkorb und lockern Sie das Gummiband falls nötig.

Passen Sie die Länge des Gummibands an, bis es bequem sitzt, dabei muss es jedoch dicht Ihrem Brustkorb anliegen; dann befestigen Sie den Riemenverschluss am anderen Ende.





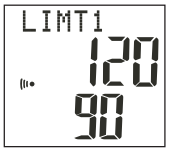

Positionieren Sie den Sensor in der Mitte Ihres Brustkorbs und stellen Sie sicher, dass die Rückseite des Sensors an Ihrem Brustkorb haftet und die Haut berührt.
Der Brustgurt muss getragen werden, wenn die Herzfrequenzfunktion genutzt wird. Die Übertragungsentfernung  sollte weniger als 1 Meter (3 Fuß) betragen.

## 13.2 VORSICHTSMASSNAHMEN

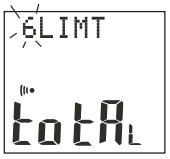
- Vermeiden Sie es den Gurt zu fest anzubringen.
- Biegen und knicken Sie den Brustgurt nicht um eine Beschädigung zu vermeiden.
- Das Befeuchten der Haut an der Stelle, an welcher der leitfähige Teil des Brustgurts aufliegt, steigert die Leitfähigkeit und bietet ein stabileres Signal.
- Der physische Zustand der Person kann die Intensität des gemessenen Signals beeinflussen.
- Vermeiden Sie es die Herzfrequenzuhr in der Nähe von Straßenbahnen, Straßenbahnhaltestellen, Transformatoren, elektrischen Schaltanlagen, Hochspannungsleitungen, usw. zu verwenden,da das Übertragungssignal in einer Umgebung mit Hochspannung und starken magnetischen Feldern beeinträchtigt wird.
- Obwohl die Wasserdichtheit der Uhr bis zu 30 Metern bestätigt wurde, betätigen Sie unter Wasser bitte keine Tasten der Uhr. Diese Uhr wurde nicht zum Tauchen hergestellt.

## 13.3 EINSTELLEN DER GRENZEN DES ZIELBEREICHS

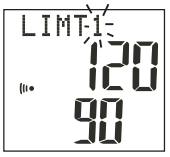
Basierend auf Ihrem persönlichen Fitnessziel können Herzfrequenzbereiche eingestellt werden.
Im Aufzeichnungsmodus berechnet die HBM Watch 1000 die Zeit in der die Herzfrequenz im Zielbereich und darüber lag.
Es können bis zu 6 verschiedene Zielbereiche eingestellt werden:




- Drücken Sie P-MODE um zum "Limit" Modus zu wechseln.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang SET um die Einstellung der Zielbereichsgrenzen aufzurufen



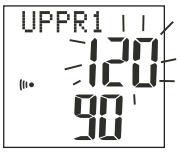

- Drücken Sie ST/SP oder T-MODE um die Nummer des Zielbereichs den Sie verwenden wollen (1-6) aufzurufen
- Drücken Sie P-MODE zum Bestätigen



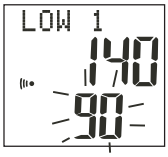

- Drücken Sie ST/SP oder T-MODE zum Auswählen des Zielbereichs, den Sie einstellen möchten

.

- Drücken Sie P-MODE zum Bestätigen




- Drücken Sie ST/SP oder T-MODE um die obere Herzfrequenz auszuwählen (40-240bpm)
- Drücken Sie P-MODE zum Bestätigen

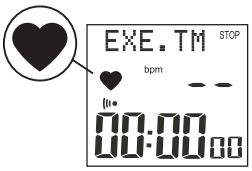



- Drücken Sie ST/SP oder T-MODE um die untere Herzfrequenz auszuwählen.
- Drücken Sie P-MODE zum Bestätigen
- Drücken Sie SET um das Einstellungsmenü zu verlassen

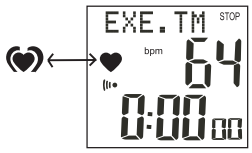
## 13.4 START / STOPP HERZFREQUENZMESSUNG FUNKTION

Nach dem Anlegen des Brustgurts:

Im Uhrzeitmodus:




- Drücken Sie 3 Sekunden lang P-MODE um die Herzfrequenzmessung zu starten. Die Uhr schaltet sich automatisch in den EXE.TM Modus.

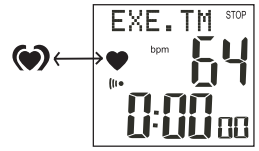


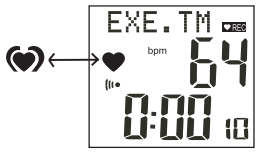

- Wenn die Herzfrequenz erkannt wird blinkt das Herzsymbol im Display und es wird die Herzfrequenz angezeigt.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang P.MODE um die Herzfrequenzmessung zu stoppen.
- Wird 5 Minuten lang kein Signal mehr empfangen schaltet sich die Funktion automatisch aus.

## 13.5 AUFZEICHNUNG DER HERZFREQUENZINFORMATIONEN

### *13.5.1 Start / Stopp Herzfrequenzaufzeichnung*

Im EXE-TM Modus:

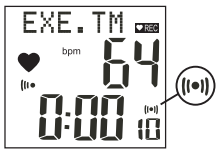



- Drücken Sie ST/SP zum Starten der Herzfrequenzaufzeichnung.
- Das "STOP" Symbol in der oberen rechten Ecke des Displays wechselt zu "REC". Das bedeutet, dass die Informationsaufzeichnung gestartet wurde.
- Zum Beenden der Aufzeichnung drücken Sie ST/SP

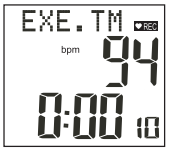
Während des Aufzeichnungsmodus können Sie durch drücken auf T-mode in den Time Modus umschalten. Die aufgezeichneten Daten werden nicht verloren. Drücken Sie P-mode zum Auswählen von EXE_TM, CAL, MAX, AVG oder STW.

## 13.5.2 Herzfrequenztaktgeber



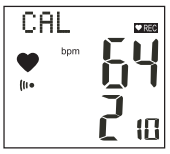

Während des Aufzeichnungsmodus kann die Uhr bei jedem Herzschlag piepen wenn Ihr Herzschlag unter oder über dem Zielbereich liegt.
Zum Einschalten des Taktgebers drücken Sie im EXE-TM Modus 3 Sekunden lang ST/SP. Das Taktgebersymbol wird angezeigt.
Zum Ausschalten befolgen Sie bitte dieselben Anweisungen.

## 13.5.3 Trainingszeit EXE.TM



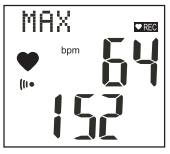

Die HBM Watch 1000 berechnet und zeichnet die Trainingszeit auf wenn die Herzfrequenz die untere Grenze des eingestellten Zielbereichs erreicht.
Die gesamte effiziente Trainingszeit wird aufgezeichnet einschließlich der Zeit in und über dem Zielbereich. Diese zwei Zeiten können nur angesehen werden, wenn die Messung der Herzfrequenz beendet wurde (§ 13.6)
Die Aufzeichnung der Übungszeit kann zwischen 00Std 00Min 00Sek bis 99Std 59Min 59Sek dauern.

## 13.5.4 Kalorien CAL



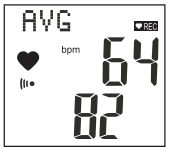

Diese Funktion berechnet die Kalorien, die für den gesamten Übungsprozess verbraucht wurden. Die Kalorien werden nur berechnet, wenn die Herzfrequenz gleich oder über 90 Schlägen pro Minute liegt und werden vom Zielbereich nicht beeinflusst.
Der Kalorienzähler zählt von 0,00 bis 9999,99 Kcal.

## 13.5.5 Maximale Herzfrequenz MAX



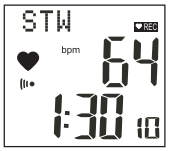

Überwacht und zeichnet die maximale Herzfrequenz während des Trainings auf.
Die maximale Herzfrequenz geht von 40 bis 240 bpm.

## 13.5.6 Durchschnittliche Herzfrequenz AVG




Gibt die durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings an. Mit diesem Wert können Sie feststellen, ob sich Ihr kardiopulmonaler Zustand bei Beibehaltung der gleichen Trainingsintensität verbessert hat.
Der durchschnittliche Bereich reicht von 40 bis 240 Schläge/min.

## *13.5.7 Stoppuhr STW*




Gibt Ihnen die gesamte Trainingszeit an, angefangen von dem Zeitpunkt an dem die Herzfrequenz erkannt und die Aufzeichnung eingeschaltet wurde.
Der Bereich geht von 0 Std. 00 Min. 00 Sek. bis zu 99 Std. 59 Min. 59 Sek.

### 13.6 TRAININGSINFORMATIONEN

*Diese Informationen werden nur angezeigt, wenn die Herzfrequenzmessung beendet wurde. (§13.4)*

## *13.6.1 Im Zielbereichszeitmodus IN.TM*

Berechnet und zeichnet die Trainingszeit innerhalb des Zielbereichs auf.
Sie reicht von 00 Std. 00 Min. 00 Sek. bis zu 99 Std. 59 Min. 59 Sek.

## *13.6.2 Über dem Zielbereichsmodus OVR.TM*

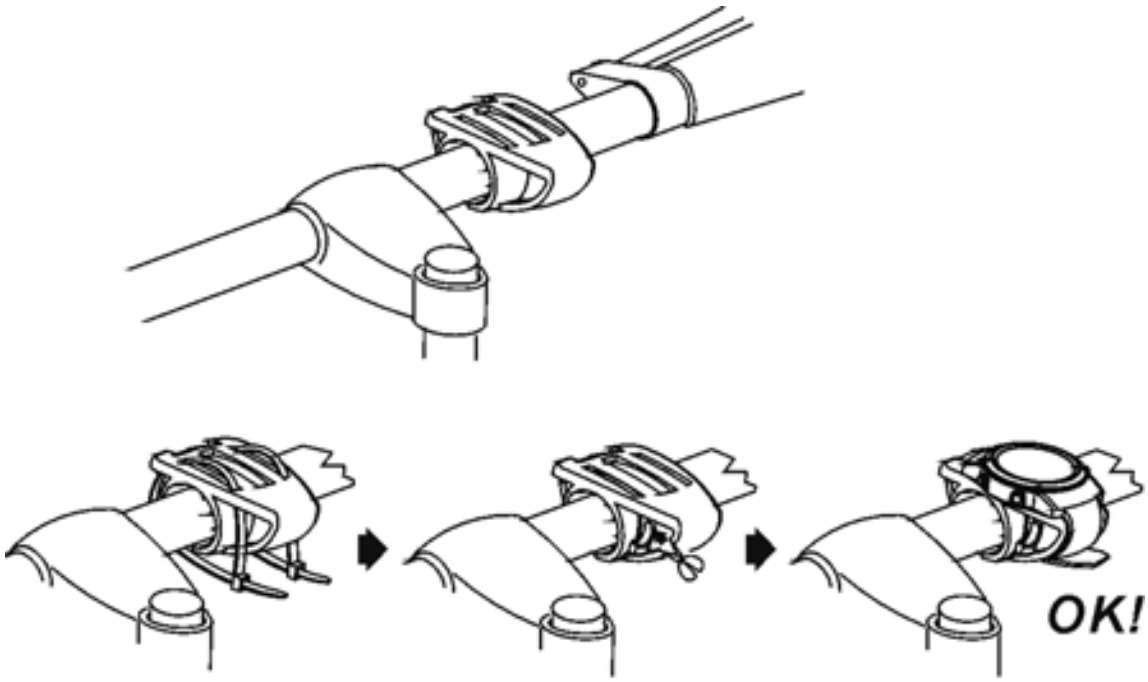
Berechnet und zeichnet die Trainingszeit über dem Zielbereich auf.
Sie reicht von 00 Std. 00 Min. 00 Sek. bis zu 99 Std. 59 Min. 59 Sek.

### 13.7 ZURÜCKSTELLEN DER AUFGEZEICHNETEN INFORMATIONEN

Alle Aufzeichnungen werden gelöscht.

- Drücken Sie P-MODE um in den EXE_TM Modus zu schalten.
- Drücken Sie T-MODE 2 Sekunden lang um die Aufzeichnung zu löschen.

# 14 MONTAGE DES FAHRRADHALTERS




# 15 SPEZIFIKATION

Impulsgeber:

- Batterietyp: CR2032
- Batterielebensdauer: Durchschnittl. 1300 Stunden
- Betriebstemperatur: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Pulsuhr:

- Batterietyp: CR2025
- Batterielebensdauer: Ca. 1 Jahr
- Wasserbeständigkeit: 30 Meter

# 16 TOPCOM GARANTIE

## 16.1 GARANTIEZEIT

Topcom Geräte habe eine 24-monatige Garantiezeit.Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem das neue Gerät erworben wurde. Die Garantie für Batterien ist auf 6 Monate nach Erwerb begrenzt.Verschleißartikel oder Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen, sind von der Garantie ausgeschlossen.
Der Garantieanspruch muss durch den Originalkaufbeleg, auf dem das Kaufdatum und das Gerätemodell ersichtlich sind, nachgewiesen werden.

## 16.2 ABWICKLUNG DES GARANTIEFALLES

Senden Sie das fehlerhafte Gerät mit dem gültigen Kaufbeleg an ein Topcom Service Zentrum.
Tritt ein Gerätefehler innerhalb der Garantiezeit auf, übernimmt Topcom oder ein autorisiertes Service Zentrum unentgeltlich die Reparatur jedes durch einen Material- oder Herstellerfehler aufgetretenen Defekts.
Topcom wird nach eigenem Ermessen die Garantieansprüche mittels Reparatur oder Austausch des fehlerhaften Gerätes oder von Teilen des fehlerhaften Gerätes erfüllen.Bei einem Austausch können die Farbe und das Modell vom eigentlich erworbenen Gerät abweichen.
Das ursprüngliche Kaufdatum bestimmt den Beginn der Garantiezeit. Die Garantiezeit verlängert sich nicht, wenn das Gerät von Topcom oder von einem seiner autorisierten Service Zentren ausgetauscht oder repariert wird.

## 16.3 GARANTIEAUSSCHLÜSSE

Schäden oder Mängel, die durch unsachgemäße Handhabung oder Betrieb verursacht wurden, sowohl als auch Defekte, die durch die Verwendung von Nicht-Originalteilen oder die Verwendung von nicht von Topcom empfohlenen Zubehör entstehen, werden nicht von der Garantie abgedeckt.
Schnurlose Telefone von Topcom wurden so konstruiert, dass sie ausschließlich mit wiederaufladbaren Batterien funktionieren.Ein durch nicht-wiederaufladbare Batterien verursachter Schaden fällt nicht unter die Garantieleistung.
Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch äußere Einflüsse entstanden sind, wie z.B. Blitzeinschlag, Wasser, Brände oder auch jegliche Transportschäden.
Wenn die Seriennummer des Gerätes verändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurde, kann keine Garantie in Anspruch genommen werden.
Alle Garantieansprüche erlöschen, wenn das Gerät durch den Käufer oder durch unqualifizierte und nicht offiziell anerkannte Topcom Service Zentren repariert, verändert oder umgebaut wurde.



Die Übereinstimmung des Gerätes mit den grundlegenden Anforderungen der Direktive 89/336/EEC ist durch das CE-Kennzeichen bestätigt

# 1 INLEDNING

Gratulerar till ditt val av HBM Watch 1000. Vi hoppas att du kommer att trivas med att använda Heart Meter och de fördelar den erbjuder. Vid motion eller sport ökar hjärtat naturligt hastigheten som blodet pumpas till kroppen i förhållande till den ökade energiförbrukningen.
HBM Watch 1000 mäter hjärtats frekvens och sparar värdena förutom de vanliga funktionerna som finns i en vanlig klocka. Utseendet på den gör att du kan använda den bekvämt under motion likväl som till vardags.

# 2 SÄKERHETSNOTERINGAR

Användningen av hjärtfrekvensmätaren ersätter INTE läkarbesök. Om du har hjärtproblem, andra sjukdomar eller nyligen har börjat träna rekommenderar vi att du uppsöker en läkare eller pratar med din tränare och går igenom en träningsplan som passar dig.
HBM Watch 1000 bör endast användas som vägledning för att bibehålla en säker hjärtfrekvens under träning. Den bör INTE förlitas till som en medicinsk hjärtfrekvensmätare. Om du är osäker på hur ditt träningsprogram kommer att påverka ditt hjärta, kontakta en läkare.
För din säkerhet, använd HBM Watch 1000 under läkare eller tränares anvisningar om du har något av följande problem:

1. Hjärt-lungproblem
2. Övervikt
3. Inte motionerat under en längre tid

# 3 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Använd aldrig våld för att öppna boetten eller locket på baksidan. Exponera INTE klockan för extrema väderförhållande eller rengörings- och lösningsmedel. Undvik att tappa eller hantera klockan på ett vårdslöst sätt. Använd INTE klockan vid dykning eller under vatten. Rengör klockan med en torr, mjuk trasa eller mjuk trasa fuktad med vatten och milt rengöringsmedel. Förvara klockan på en torr plats när den inte används.
Var rädd om ditt bröstbälte. Tvätta bröstbältet med vatten. Låt det självtorka, undvik att utsätta bröstbältet för hög värme, utsätt inte bältet för frätande medel som starka syror eller alkaliska ämnen.

# 4 BATTERI

Låt endast en auktoriserad tekniker byta batteriet. Öppna inte klockan själv.

Batterierna måste bortskaffas på ett miljövänligt sätt enligt de speciella bestämmelser som gäller i landet.

# 5 FUNKTIONER

## Klockans funktioner

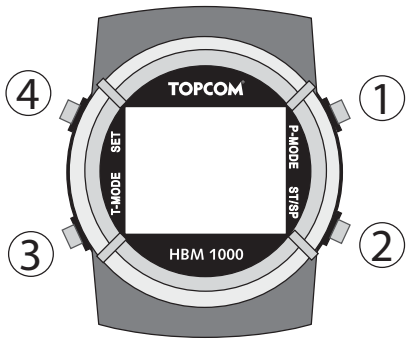
1. CLOCK: 12/24-timmarsvisning
2. Datum: År, månad, datum, veckodag (2000-2099)
3. COUNTDOWN TIMER: från 99:59:59 till 00:00:00.
4. ALARM: Pip-alarm, 3 möjliga inställningar.
5. KRONOMETER: Tidtagarur från 00:00:00-99:59:99.
6. Ring- och knappljud: Alternativ för ring- och knappljud:
7. EL bakgrundsbelysning.
8. Vattentät (3 atm).
9. Indikering vid låg batterinivå

## Hjärtfrekvensfunktioner

1. Visa aktuell hjärtfrekvens.
2. STOPWATCH: 00:00:00 till 99:59:59 när hjärtfrekvensen går att mäta.
3. EXE.TIME: Beräkna träningstiden då hjärtfrekvens ligger över den lägre gränsen i de förinställda gränsvärdena
4. CAL: Beräkna mängden förbrända kalorier under träning (0 till 9 999,99 kcal).
5. MAX: Maximal hjärtfrekvens under träning (40 till 240 slag/min)
6. IN.TM: Träningstid inom inställt målområde (00:00:00 till 99:59:59).
7. OVR.TM: Tid över den övre gränsen för målområdet under träning (00:00:00 till 99:59:59).
8. AVG: Genomsnittlig hjärtfrekvens under träning (0 till 240 slag/min).

**? slag/min (slag per minut) 40 till 240**.

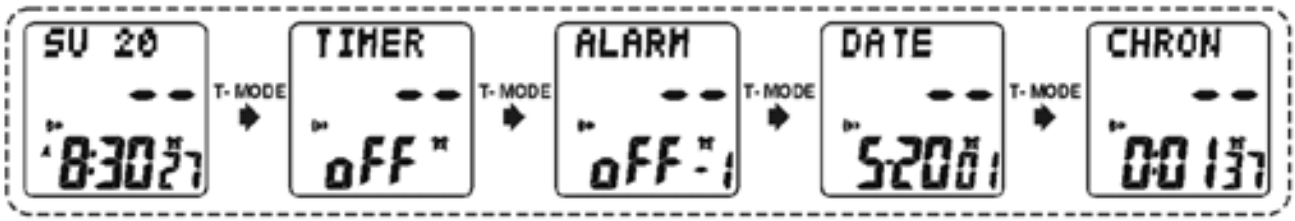
# 6 KNAPPAR




1. P-MODE
   - *Ändrar pulsmätningsfunktionen*
2. ST/SP
   - *Start-/stoppfunktion*
3. T-MODE
   - *Ändrar klockfunktion*
4. SET/LIGHT
   - *Kort tryckning för att aktivera bakgrundsbelysningen*
   - *Håll nere i 2 sekunder för att övergå till datainställningsläge*

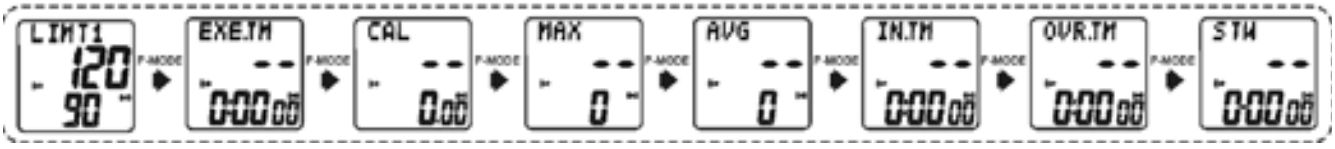
## 6.1 TIDSLÄGESÄNDRING

Tryck på knappen T-mode för att bläddra genom de olika lägena.

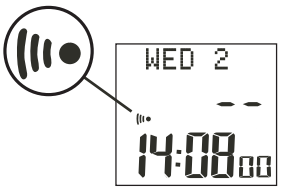



## 6.2 PULSLÄGESÄNDRING

Tryck på knappen T-mode för att bläddra genom de olika lägena.

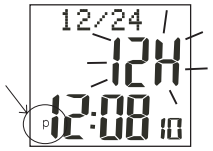


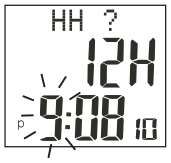
# 7 KNAPPLJUD TILL/FRÅN




När denna funktion är aktiverad, hörs ett pip när du trycker på en knapp.
Det hörs även ett kort pip varje hel timme.
Tryck på ST/SP-knappen i 3 sekunder vid KLOCK-läge för att aktivera/inaktivera.

# 8 STÄLLA IN TIDEN



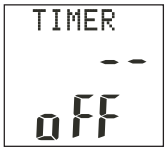




- Tryck på T-MODE för att välja KLOCK-läge.
- Tryck på SET i 3 sekunder.
- ’MM?’ visas och minuterna blinkar
- Tryck på T-MODE för att öka en minut eller håll intryckt för att öka snabbt.
- Tryck på ST/SP för att minska en minut eller håll intryckt för att minska snabbt.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja sekunder.
- Tryck på T-MODE för att återställa sekunderna till '00´.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja tidsystem.
- Tryck på T-MODE eller ST/SP för att välja 12- eller 24-timmarsvisning.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja timmar.
- Tryck på T-MODE för att öka en timme eller håll intryckt för att ändra värdet automatiskt.
- Tryck på ST/SP för att minska värdet automatiskt.
- Tryck på SET för att bekräfta när tiden är inställd.

# 9 NEDRÄKNINGSTIMER

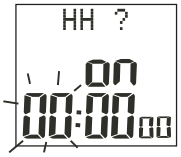
Maxtid för nedräkning är 99H59M59S.

## 9.1 STÄLLA IN NEDRÄKNINGSTIDEN

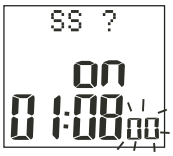



- Tryck på T-MODE för att välja TIMER-läge.
- Tryck på SET i 3 sekunder.
- Tryck på T-MODE eller ST/SP för att sätta på eller stänga av timern.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja timmar.

- Tryck på T-MODE för att öka en timme eller håll intryckt för att öka värdet automatiskt.
- Tryck på ST/SP för att minska en timme eller håll intryckt för att minska värdet automatiskt.
- Tryck på T-MODE för att bekräfta och välja minuter.



- Följ samma instruktioner för att ändra minuter och sekunder.



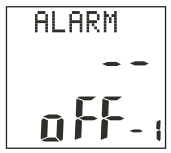

- När timern är inställd tryck på SET för att bekräfta.

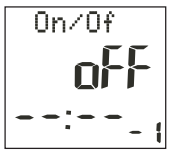
## 9.2 AKTIVERA NEDRÄKNINGSTIMERN.

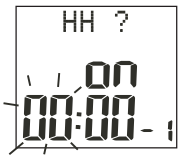
- Tryck på ST/SP för att starta/stoppa nedräkningstimern.
- Det kommer att höras 10-sekunders pip när funktionen är slutförd. "OVER" kommer att visas.
- Tryck på valfri knapp för att stänga av pipet och att återställa förinställd programmering.
- För att återställa förinställd tid, tryck på T-MODE i 2 sekunder.

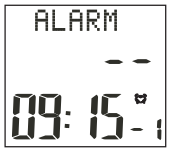
# 10 ALARM

Du kan ställa in 3 olika alarmtider.





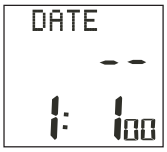

- Tryck på T-MODE för att välja läget "ALARM".
- Tryck på ST/SP för att välja Alarm 1, 2 eller 3.
- Tryck på SET i 3 sekunder för att välja alarminställningsläge.
- Tryck på T-MODE eller ST/SP för att aktivera timern.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta. Timmarna blinkar.
- Tryck på T-MODE för att öka en timme eller håll intryckt för att öka värdet automatiskt.
- Tryck på ST/SP för att minska en timme eller håll intryckt för att minska värdet automatiskt.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja minuterna.
- Följ samma instruktioner för att ändra minuterna.
- När alarmet är inställt, tryck på SET för att bekräfta. Alarmikonen '  ´visas.

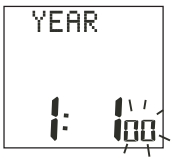
För att inaktivera alarmet, följ samma instruktioner, men välj OFF istället.

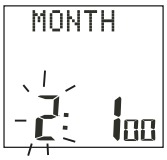
Vid inställd alarmtid kommer ett pip att höras under 30 sekunder.
Tryck på valfri knapp för att stänga av alarmet.

# 11 STÄLLA IN DATUM

Datum kan ställas in fr.o.m. 2000 till 2099.



- Tryck på T-MODE för att välja läge "Date".
- Tryck på SET i 3 sekunder för att lämna datuminställningsläget, årtalet blinkar.
- Tryck på T-MODE för att öka ett år eller håll intryckt för att öka värdet automatiskt.
- Tryck på ST/SP för att minska ett år eller håll intryckt för att minska värdet automatiskt
- Tryck på P-MODE för att bekräfta och välja månad.
- Följ samma instruktioner för att ändra månad och dag.

När datumet är inställt tryck på SET för att bekräfta.

# 12 KRONOMETER

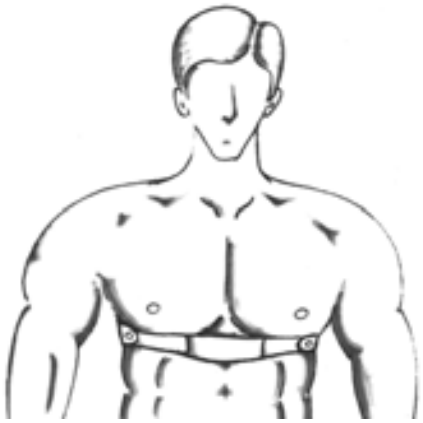
- Tryck på T-MODE för att välja läget "Kronometer".
- Tryck på ST/TP för att starta kronometern.
- Tryck på ST/TP för att stanna kronometern.
- När den har stannat, tryck och håll T-MODE intryckt för att återställa kronometern.

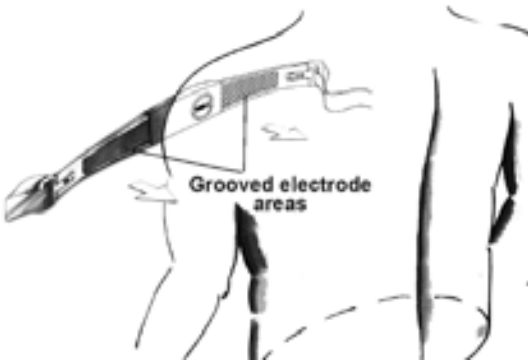
# 13 HJÄRTFREKVENSMÄTARE

## 13.1 BRÖSTBÄLTE INSTÄLLNING

Fäst spännet i ena änden. Prova bröstbältet runt bröstkorgen och lossa gummibandet vid behov.

Justera längden på gummibandet tills du känner dig bekväm, men gummibandet måste klämma åt runt bröstkorgen; fäst därefter spännet i den andra änden.






Justera sensorn så att den kommer i mitten av bröstkorgen och se till att baksidan av sensorn sitter mot din bröstkorg och rör vid din hud. Bröstbältet måste bäras när hjärtfrekvensmätaren används. Överföringsavståndet bör vara mindre än 1 meter.

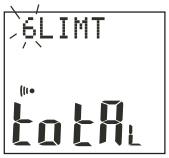
## 13.2 FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Undvik att fästa remmen för hårt.
- Böj eller vik inte bröstbältet för att undvika skador.
- Genom att fukta huden förbättras kontakten med bröstbältets ledande yta och ger en stabilare signal.
- Individens fysiska tillstånd kan påverka intensiteten på den uppmätta signalen.
- Undvik att använda hjärtfrekvensmätaren i närheten av spårvagn, spårvagnshållplats, transformator, kraftstation och högspänningsledning m.m. Eftersom radiosignalen kommer att påverkas i omgivningar med hög spänning och starka magnetfält.
- Trots att denna klocka är vattentät ned till 30 m bör man inte trycka på klockans knappar under vatten. Denna klocka är inte konstruerad för dykning.

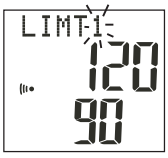
## 13.3 INSTÄLLNING AV MÅLOMRÅDESGRÄNSER

Beroende på dina personliga träningsmål kan olika hjärtfrekvenser ställas in. I inspelningsläge kommer HBM 1000 att beräkna tiden som hjärtfrekvensen är inom målområdet samt över målområdet.
Upp till sex olika målområden kan ställas in:

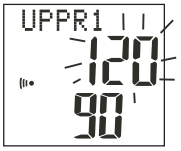
- Tryck på P-MODE för att ändra till läget "Limit".
- Tryck på SET i 3 sekunder för att gå till gränsinställningar för målområdet



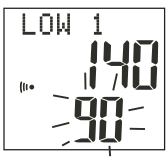

- Tryck på ST/SP eller T-MODE för att välja vilka målområden du vill använda (1-6)
- Tryck på P-MODE för att bekräfta




- Tryck på ST/SP eller T-MODE för att välja målområde du vill ställa in.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta




- Tryck på ST/SP eller T-MODE för att välja övre hjärtfrekvens (40-240 slag/min.)
- Tryck på P-MODE för att bekräfta

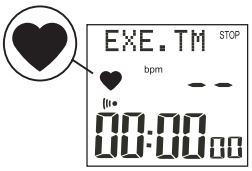



- Tryck på ST/SP eller T-MODE för att välja den lägre hjärtfrekvensen.
- Tryck på P-MODE för att bekräfta
- Tryck på SET för att lämna inställnings menyn

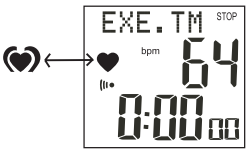
## 13.4 STARTA/STOPPA HJÄRTFREKVENSMÄTFUNKTION

Efter installation av bröstbältet:

I timerläge:




- Tryck på P-MODE i 3 sekunder för att starta hjärtfrekvensmätfunktionen. Klockan kommer automatiskt ändra till EXE.TM-läge.

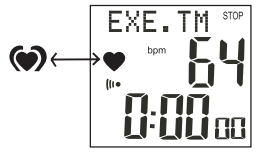


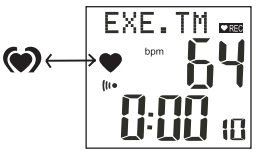

- När hjärtfrekvensen kan mätas, blinkar ett hjärta på displayen och hjärtfrekvensen är visas.
- Tryck på P-MODE i 3 sekunder för att stoppa hjärtfrekvensmätningen.
- Om inte signal erhålls inom 5 minuter kommer funktionen att stängas av automatiskt.

## 13.5 HJÄRTFREKVENSDATALAGRING

### *13.5.1 Starta/stoppa hjärtfrekvensdatalagring*

I EXE-TM-läge:

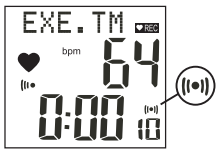



- Tryck på ST/SP för att starta hjärtfrekvensdatalagringsfunktionen.
- Ikonen "STOP" i det övre högra hörnet på displayen kommer att ändras till "REC". Detta innebär att lagringen är påbörjad.
- Tryck på ST/SP för att avsluta lagringen

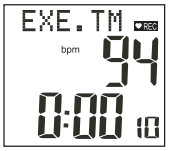
Under lagringen, kan du ändra till tidsläge genom att trycka på T-MODE. Lagringen kommer inte att förloras. Tryck till P-MODE för att välja EXE_TM, CAL, MAX, AVG eller STW.

## 13.5.2 Hjärtfrekvenspacer



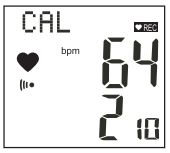

Under lagringen kan klockan pipa vid varje hjärtslag när hjärtrytmen ligger under eller över gränsvärdena.
För att aktivera pacern, tryck på ST/ST i 3 sekunder i EXE-TM-läget. Pacer-ikonen kommer att visas.
För att avsluta, följ samma instruktioner.

## 13.5.3 Träningstid EXE-TM



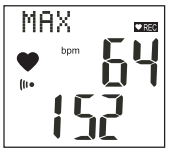

HBM Watch 1000 beräknar och lagrar träningstiden, den börjar när hjärtfrekvensen når det lägsta värdet som ställts in för målområdet.
Den totala effektiva träningstiden kommer att sparas, inklusive tiden inom och över målområdet. Dessa två tider kan endast kontrolleras när hjärtfrekvensmätningen är slutförd. (§ 13.6)
Träningstiden sparar från 00H00H00S till 99H59M59S.

## 13.5.4 Kalorier CAL



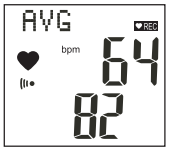

Denna funktion räknar de kalorier som förbrukas under hela träningspasset. Kalorierna kommer bara att räknas när hjärtfrekvensen är lika med eller mer än 90 slag/minut och påverkas inte av målområdet.
Området ligger mellan 0.00 till 9 999,99 kcal

## 13.5.5 Maximal hjärtfrekvens MAX



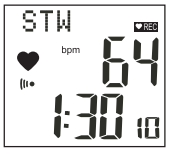

Övervakar och sparar den maximala hjärtfrekvensen under träning.
Maximala hjärtfrekvensområdet är 40 till 240 slag/minut.

## 13.5.6 Genomsnittlig hjärtfrekvens AVG




Anger genomsnittlig hjärtfrekvens under träning. I enlighet med detta värde kan du avgöra om hjärt- och lungkapaciteten har förbättrats under tiden som du har haft samma träningsintensitet.
Genomsnittsområdet kan ligga mellan 40 slag/minut till 240 slag/min.

### *13.5.7 Stoppur STW*




Anger den totala träningstiden, startad från det att hjärtrytmen har känts av och lagringen påbörjats.
Området ligger mellan 0 timmar 00 minuter 00 sekunder till 99 timmar 59 minuter 59 sekunder

## 13.6 TRÄNINGSDATUM

*Denna information visas enbart när hjärtfrekvensmätningen är stoppad. (§13.4)*

### *13.6.1 I gränsvärdesområdet tidsläge IN.TM*

Beräknar och lagrar träningstiden inom målområdet.
Området ligger mellan 00H00M00S till 99H59M59S

### *13.6.2 Över gränsvärdesområdet OVR.TM*

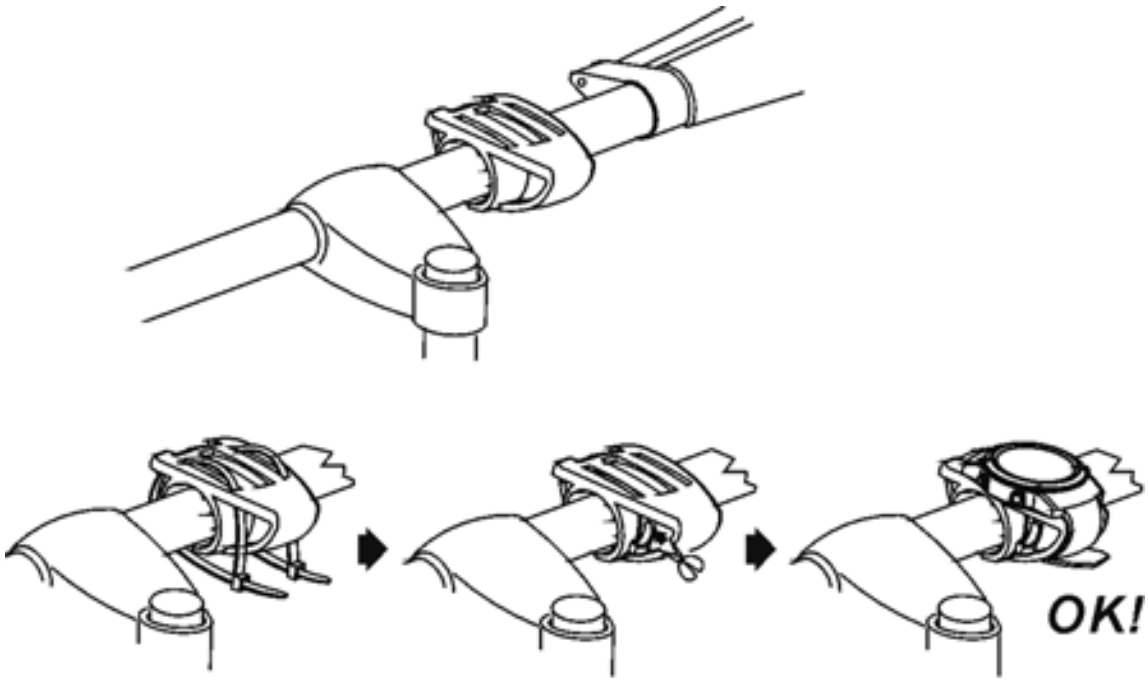
Beräknar och sparar träningstiden över målområdet.
Området ligger mellan 00H00M00S och 99H59oM59S.

## 13.7 ÅTERSTÄLLA LAGRAD DATA.

All lagrad data försvinner.

- Tryck på P-MODE för att ändra till EXE_TM-läge.
- Tryck på T-MODE i 2 sekunder för att rensa minnet.

# 14 CYKELSTÄLLSINSTALLATION




# 15 SPECIFIKATIONER

Pulssändare:

- Batterityp: CR2032
- Batteriets driftstid: Ca: 1300 timmar
- Driftstemperatur: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Pulsklocka:

- Batterityp: CR2025
- Batteriets driftstid: Ca 1 år
- Vattentät: 30 meter

# 16 TOPCOMS GARANTI

## 16.1 GARANTI

Topcoms produkter har en garantilängd på 24 månader. Garantilängden startar vid inköpstillfället. Garantin för batterier är begränsad till 6 månader efter köpet. Förbrukningsvaror och defekter som orsakar en obetydlig påverkan på utrustningens funktion eller värde täcks inte av garantin.
Rätten till garanti måste bevisas med uppvisande av inköpskvittot i original, där inköpsdatum och produktmodell framgår.

## 16.2 GARANTIÅTAGANDE

En apparat med fel måste återlämnas till ett servicecenter för Topcom, inklusive ett giltigt inköpskvitto.
Om ett fel uppstår på apparaten under garantiperioden, reparerar Topcom eller dess officiellt förordnade servicecenter alla defekter orsakade av material- eller tillverkningsfel utan kostnad.
Topcom bestämmer själv om företagets garantiförpliktelser ska uppfyllas genom reparation eller utbyte av den felaktiga apparaten eller delar av den felaktiga apparaten. Vid utbyte kan de hända att färg och modell skiljer sig från den ursprungligen köpta apparaten.
Det ursprungliga inköpsdatumet ska fastställa starten på garantiperioden.
Garantiperioden förlängs inte om apparaten byts ut eller repareras av Topcom eller dess förordnade servicecenter.

## 16.3 GARANTI UNDANTAG

Skador eller defekter som är orsakade av felaktig skötsel eller hantering och skador som resulterar från användning av delar som inte är original eller tillbehör som inte Topcom har rekommenderat täcks inte av garantin.
Topcoms sladdlösa telefoner är endast konstruerade att användas med uppladdningsbara batterier. Skador som orsakas av användning av ej uppladdningsbara batterier täcks inte av garantin.
Garantin täcker inte skador orsakade av yttre faktorer som åska, vätskor och värme, inte heller skador orsakade under transport.
Garantin gäller inte om serienumret på enheten har ändrats, tagits bort eller gjorts oläsligt.
Alla garantianspråk blir ogiltiga om apparaten har reparerats, ändrats eller modifierats av köparen eller av obehöriga servicecenter som ej är officiellt förordnade av Topcom.

CE-märket bekräftar att apparaten uppfyller de grundläggande kraven direktivet 89/336/EEC.

# 1 INTRODUKTION

Tillykke med dit køb af HBM ur 1000. Vi håber, at du vil få glæde af hjertemåleren og de fordele, den kan byde på. I træning og sport banker hjertet naturligt hurtige, når det pumper blod til kroppen i henhold til det forøgede energiniveau.
HBM ur 1000 har en funktion til hjertemåling og dataoptagelse i tillæg til et urs normale tidsfunktioner. Designet tillader uret at sidde behageligt under træning samt hverdagsbrug.

# 2 SIKKERHEDSNOTER

Brugen af hjertemåleren er IKKE en erstatning fr professionel lægehjælp. Hvis du lider af hjertefejl, sygdom eller for nylig er startet fitnestræning, anbefaler vi, at du taler med din læge eller træner, og udarbejder en fitnesplan, der passer til dig.
HBM ur 1000 bør kun bruges som vejledning til vedligeholdelse af en sikker hjerterytme ved træning. Den bør IKKE virke som en medicinsk hjertemonitor. Hvis du er usikker på, hvordan dit træningsprogram vil påvirke dit hjerte, skal du rådspørge en læge.
For at sikre sikkerheden skal HBM ur 1000 bruges under en læges eller træners anvisning, hvis du har en af følgende tilstande:

1. Hjerte- og lungesygdom
2. Overvægt
3. Ingen trning i en længere periode

# 3 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Brug aldrig vold til at åbne kassen eller bagsiden. Udsæt ALDRIG uret for ekstreme vejrforhold eller rengørings- og opløsningsmidler. Undgå at tabe uret eller udsætte det for hård håndtering. Brug IKKE uret ved dykning eller under vand. Rengør uret med en tør blød klud eller en blød klud med vand og mildt opløsningsmiddel. Opbevar uret på et tørt sted, når det ikke er i brug.
Pas på brystbæltet. Vask brystbæltet med vand. Lad det lufttørre og undgå at udsætte brystbæltet for høje temperaturer eller lade det omme i kontakt med ætsende midler såsom stærk syre eller alkalisk materiale.

# 4 BATTERI

Lad batteriet udskifte af en professionel. Åbn ikke selv uret.

Man skal bortskaffe batterierne på en miljøvenlig måde i henhold til det specifikke lands reglementer.

# 5 EGENSKABER

## Urfunktioner

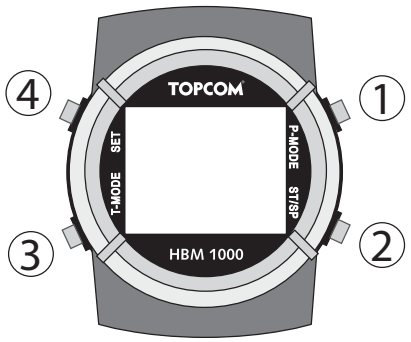
1. CLOCK: 12/24-hour
2. DATE: År, måned, dato, ugedag (2000-2099)
3. COUNTDOWN TIMER: fra 99:59:59-00:00:00.
4. ALARM: Bipalarm, 3 indstillinger.
5. CHRONOMETER: Stopur fra 00:00:00-99:59:99.
6. CHIME & Key beep: Valgmuligheden klokkeklang og tastbip.
7. EL-baggrundslys.
8. Vandtæt (3 ATM).
9. Indikator til lavt batteri.

## Hjertefrekvensfunktioner

1. Viser den aktuelle hjertefrekvens (HR).
2. STOPWATCH: 00:00:00 til 99:59:59, når hjertefrekvensen opdages.
3. EXE.TIME: Beregner træningstiden, men hjertefrekvensen er over den laveste grænse for en forudindstillet målzone.
4. CAL: Beregn vha. kalorier under træning (0 til 9999.99 Kcal).
5. MAX: Maksimum HR under træning (4 til 240 bpm).
6. IN.TM: Træningstid inden for indstillet målzone (00:00:00 to 99:59:59).
7. OVR.TM: Tid over den øverste grænse for målzonen under træning (00:00:00 til 99:59:59).
8. AVG: Gennemsnitlig HR under træning (0 til 240 bpm).

**? bpm (slag per minut) 40 til 240**.

# 6 KNAPPER




1. P-MODE
   - *Skift pulsmonitorfunktion*

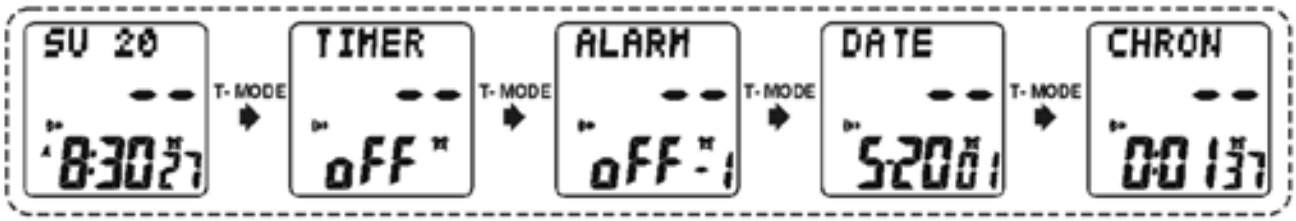
2. ST/SP
   - *Start/Stop funktion*

3. T-MODE
   - *Skift urfunktion*

4. SET/LIGHT
   - *Tryk kort for at aktivere baggrundslyset*
   - *Hold nede i 2 sekunder for at indtaste dataindstillingsmodus*

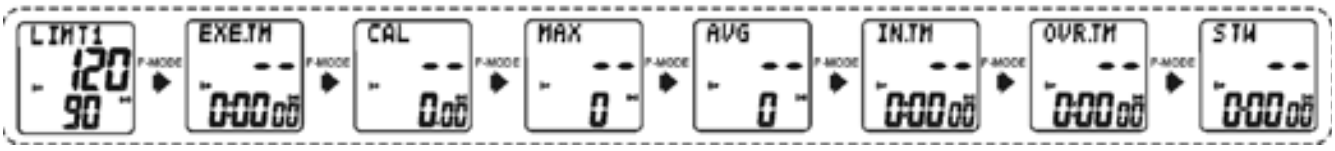
## 6.1 TIDMODUSCIRKULERING

Tryk på tasten T-mode for at bladre gennem de næste modi.

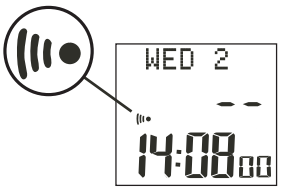



## 6.2 PULSMODUSCIRKULERING

Tryk på tasten T-mode for at bladre gennem de næste modi.

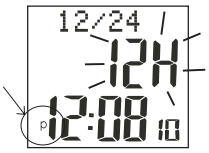


# 7 TASTETONE TIL/FRA




Når denne funktion er aktiveret, vil der lyde et bip, når der trykkes på en knap.
Der lyder også et kort bip hver time.
For at aktivere/deaktivere skal der trykkes på knappen ST/SP i 3 sekunder i CLOCK-modus.

# 8 INDSTILLING AF TID

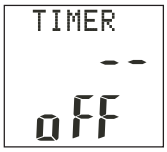


- Tryk på T-MODE for at vælge CLOCK modus.
- Tryk på SET i 3 sekunder.
- 'MM?' vises og minutterne blinker
- Tryk på T-MODE for at tilføje et minut eller den nede for at øge hurtigt.
- Tryk på ST/SP for at fjerne et minut eller hold den nede for at mindske hurtigt
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge sekunder.
- Tryk på T-MODE for at nulstille sekunder til '00'.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge tidssystemet.
- Tryk på T-MODE eller ST/SP for at vælge 12H eller 24H modus.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge time.
- Tryk på T-MODE for at tilføje en time eller hold den nede for at ændre værdien automatisk.
- Tryk på ST/SP for at fjerne en time eller hold den nede for at mindske værdien automatisk.
- Hvis tiden er indstillet, skal der trykkes på SET for at bekræfte.

# 9 NEDTÆLLINGSTIMER

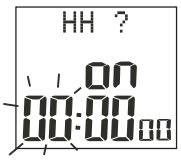
Maksimum område for nedtælling er 99H59M59S.

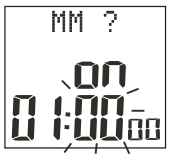
## 9.1 INDSTILLING AF NEDTÆLLINGSTIMER



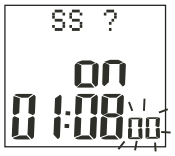

- Tryk på T-MODE for at vælge TIMER modus.
- Tryk på SET i 3 sekunder.
- Tryk på T-MODE eller ST/SP for at slå timeren til eller fra.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge timer.

- Tryk på T-MODE for at tilføje en time eller hold den nede for at tilføje værdien automatisk.
- Tryk på ST/SP for at fjerne en time eller hold den nede for at mindske værdien automatisk.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge minutter.




- Følg samme instruktioner for at ændre minutterne og sekunderne.



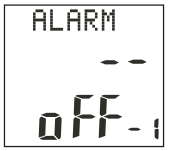

- Når timeren er indstillet, skal der trykkes på SET for at bekræfte.

## 9.2 AKTIVERING AF NEDTÆLLINGSTIMER

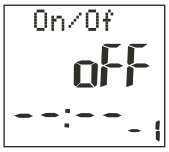
- Tryk på ST/SP for at starte/stoppe nedtællingstimeren.
- Der vil lyde et bip på 10 sekunder, når funktionen er gennemført. "OVER" vil blive vist.
- For at stoppe bippet og genindlæse de forudindstillede data skal man trykke på en vilkårlig tast.
- For at genindlæse den forudindstillede tid kan man til enhver tid trykke på T-MODE i 2 sekunder.

# 10 ALARM

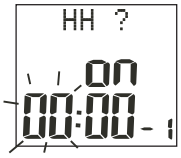
Man kan indstille 3 forskellige alarmtider



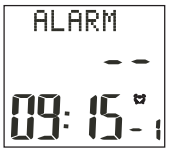

- Tryk på T.MODE for at vælge "ALARM" modus.
- Tryk på ST/SP for at vælge alarm 1, 2 eller 3




- Tryk på SET i 3 sekunder for at gå til alarmindstillingsmodus.
- Tryk på T.MODE eller ST/SP for at slå timeren til.



- Tryk på P-MODE for at bekræfte. Timen vil blinke.
- Tryk på T.MODE for at tilføje en time eller hold den nede for at tilføje værdien automatisk.
- Tryk på ST/SP for at fjerne en time eller hold den nede for at mindske værdien automatisk.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge minutter.
- Følg samme instruktioner for at ændre minutterne.



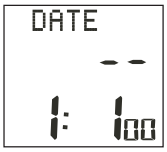

- Når alarmen er indstillet, skal der trykkes på SET for at bekræfte. Alarmikonet ’’ vises.

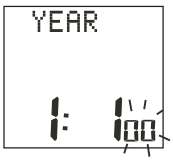
For at deaktivere alarmen skal man følge samme instruktioner, men vælge OFF.

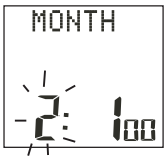
Når alarmtiden er nået, vil der lyde et bip i 30 sekunder.
Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmen.

# 11 INDSTILLING AF DATO

Datoen kan indstilles fra 2000 til 2099.



- Tryk på T-MODE for at vælge "Date" modus.
- Tryk på SET i 3 sekunder for at gå til datoindstillingsmodus, hvorefter året vil blinke.
- Tryk på T-MODE for at tilføje et år eller hold den nede for at tilføje værdien automatisk.
- Tryk på ST/SP for at fjerne et år eller hold den nede for at mindske værdien automatisk.
- Tryk på P-Mode for at bekræfte og vælge måned.
- Følg samme instruktioner for at ændre måned og dag.

Når datoen er indstillet, skal der trykkes på SET for at bekræfte.

# 12 KRONOMETER

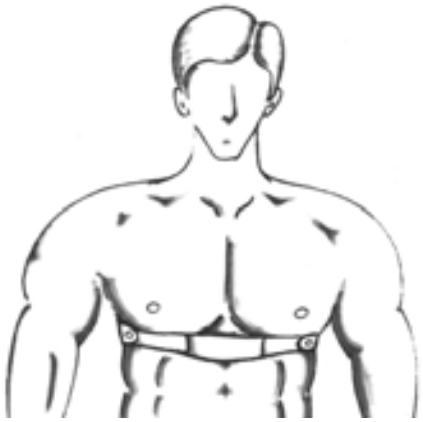
- Tryk på T.MODE for at vælge "Chronometer" modus.
- Tryk på ST/TP for at starte kronometeret.
- Tryk på ST/TP for at stoppe kronometeret.
- Når det er stoppet, skal der trykkes på T-MODE for at nulstille kronometeret.

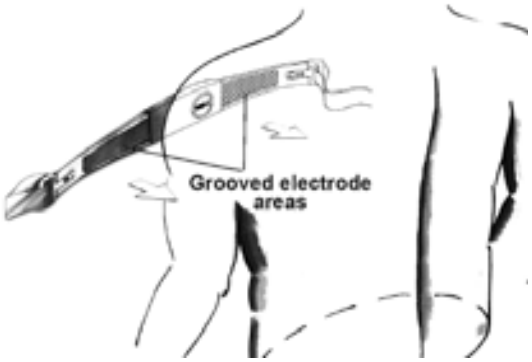
# 13 HJERTESLAGSMONITOR

## 13.1 MONTERING AF BRYSTBÆLTE

Stram strammeren i en ende. Prøv brystbæltet på dit brystet og løsn strækbåndet om nødvendigt.

Juster længden på strækbåndet, indtil det sidder behageligt, men strækbåndet skal sidde tæt indtil brystet. stram derefter strammeren i den anden ende.





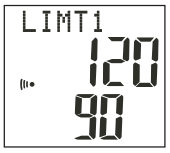

Juster sensoren til midten af brystet og sørg for, at bagsiden af sensoren sidder tæt ind til dit bryst og er i kontakt med huden.
Brystbæltet skal bæres, mens man bruger hjertefrekvensfunktionen.
Transmissionsafstanden bør være mindre end 1 meter (3 fod).

## 13.2 FORHOLDSREGLER

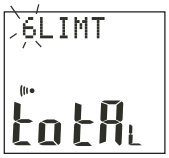
- Undgå at stramme stroppen for meget.
- Brystbæltet må ikke bøjes eller foldes, da det ellers kan blive beskadiget.
- Hvis man gør huden våd, hvor den er i kontakt med det ledende område på brystbæltet, vil strømledelsen forbedres og man vil opnå et mere stabilt resultat.
- Den individuelles fysiske tilstand kan påvirke intensiteten af det målte signal.
- Undgå at bruge hjertefrekvensmonitoren i nærheden af sporvogne, tramstop, transformere, elektriske metrostationer og højspændings distributionsledninger etc. Radiosignalet kan nemlig blive påvirket af miljøer såsom højspænding og stærk magnetisk felt.
- Selvom urets vandbestandighed er blevet godkendt til 30 meter, skal man ikke betjene nogen af knapperne på uret under vand. Dette ur er ikke designet til dykning.

## 13.3 INDSTILLING AF MÅLZONEGRÆNSER

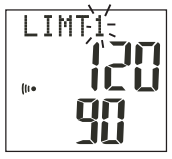
Du kan indstille hjertefrekvensområdet baseret på dine personlige fitnesmål. I optagelsesmodus vil HBM ur 1000 beregne tiden, når hjertefrekvensen var i målzonen og over målzonen.
Op til 6 forskellige målzoner kan indstilles:



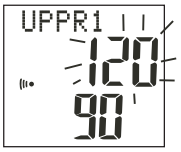

- Tryk på P-MODE for at ændre "Limit" modus.
- Tryk på SET i 3 sekunder for at indtaste indstillingen for målzonegrænsen.



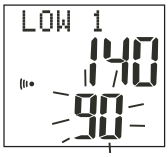

- Tryk p ST/SP eller T-MODE for at vælge antallet af målzoner du vil bruge (1-6)
- Tryk på P-MODE for at bekræfte




- Tryk p ST/SP eller T-MODE for at vælge den målzone du vil indstille.
- Tryk på P-MODE for at bekræfte




- Tryk på ST/SP eller T-MODE for at vælge den øverste hjertefrekvens (40-240bpm)
- Tryk på P-MODE for at bekræfte

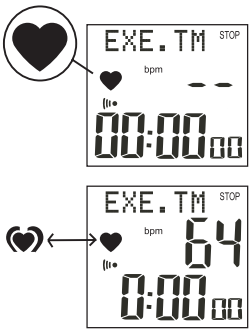



- Tryk på ST/SP eller T-MODE for at vælge den nederste hjertefrekvens.
- Tryk på P-MODE for at bekræfte
- Tryk på SET for at forlade indstillingsmenuen.

## 13.4 START / STOP HJERTEFREKVENSMÅLING FUNKTION

Efter montering af rystbæltet:

I tidsmodus:

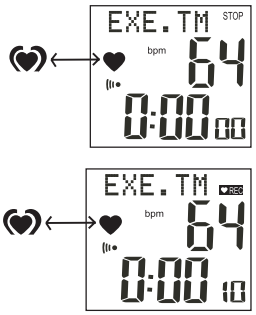



- Tryk på P-MODE i 3 sekunder for at starte hjertefrekvensmålefunktionen. Uret vil automatisk skifte til EXE.TM modus.
- Når hjertefrekvensen opdages, vil hjerteikonet på displayet blinke og hjertefrekvensen vises.
- Tryk på P.MODE i 3 sekunder for at stoppe hjertefrekvensmålefunktionen.
- Hvis der ikke modtages noget signal i 5 minutter, vil funktionen automatisk slås fra.

## 13.5 OPTAGELSE AF HJERTEFREKVENSDATA

### *13.5.1 Start/stop funktionen til optagelse af hjertefrekvensdata*

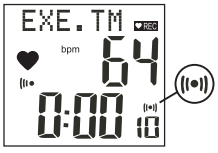
I EXE.TM modus:




- Tryk på ST/SP for at starte funktionen til optagelse af hjertefrekvensen.
- Ikonet "STOP" øverst til højre i displayet vil skifte til "REC". Dette betyder, at dataoptagelsesfunktionen er startet.
- For at stoppe optagelsen skal man trykke på ST/SP.

Under optagelsesmodus kan man skifte til tidsmodus ved at trykke på T-MODE. De optagede data vil ikke gå tabt. Tryk på P-mode for at vælge EXE_TM, CAL, MAX , AVG eller STW.

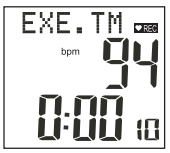
### *13.5.2 Hjertefrekvenspacer*




Under optagelsesmodus kan uret bippe ved hvert hjerteslag, når hjertefrekvensen er under eller over målzonen.
For at aktivere paceren skal man trykke på ST/SP i 3 sekunder i EXE.TM modus. Pacer-ikonet vil blive vist.
Følg samme instruktioner for at deaktivere.

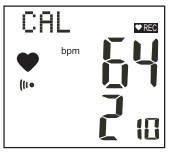
DANSK

## 13.5.3 Træningstid EXE.TM



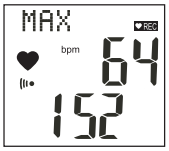

HBM ur 1000 begynder at beregne og optage træningstiden, når hjertefrekvensen når den laveste indstillede værdi for målzonen. Den samlede effektive træningstid vil blive optaget, inklusiv tiden i og over målzonen. Disse to tider kan kun kontrolleres, når hjertefrekvensmålingen er afsluttet (§ 13.6)
Træningstidsoptagelser ligger inden for 00H00H00S til 99H59M59S.

## 13.5.4 Kalorier CAL



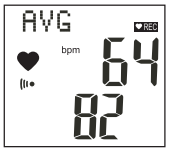

Denne funktion beregner de kalorier, der er brugt i hele træningsforløbet. Kalorierne vil kun blive beregnet, når hjertefrekvensen er lig med eller over 90 bpm og er ikke påvirket af målzonen.
Området ligger fra 0.00 til 9999.99 Kcal.

## 13.5.5 Maksimum hjerteslag MAX



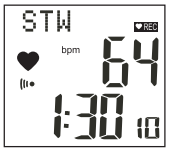

Overvåger og optager den maksimale hjertefrekvens under træning.
Området for den maksimale hjertefrekvens er fra 40 til 240 bpm.

## 13.5.6 Gennemsnitlig hjertefrekvens AVG




Angver den gennemsnitlige hjertefrekvens under træning. I henhold til den værdi, du kan definere, hvis hjerte- og lungetilstanden er blevet forbedret, mens man anvender samme træningsintensitet.
Området for gennemsnittet kan være fra 40 bpm til 240 bpm.

## 13.5.7 Stopur STW




Angiver den komplette træningstid, og starter fra det øjeblik, hjerteslaget er blevet opdaget og optagelsen er blevet aktiveret.
Området er fra 0 t. 00 min. 00sek. til 99 t. 59 min. 59 sek

### 13.6 TRÆNINGSDATO

*Denne information vises kun, når hjertefrekvensmålingen er stoppet. (§13.4)*

## *13.6.1 I målzonetidsmodus IN.TM*

Beregner og optager træningstiden inden for målzonen.
Området ligger fra 00H00M00S til 99H59M59S.

## *13.6.2 Over målzonemodus OVR.TM*

Beregner og optager træningstiden over målzonen.
Området ligger fra 00H00M00S til 99H59M59S.

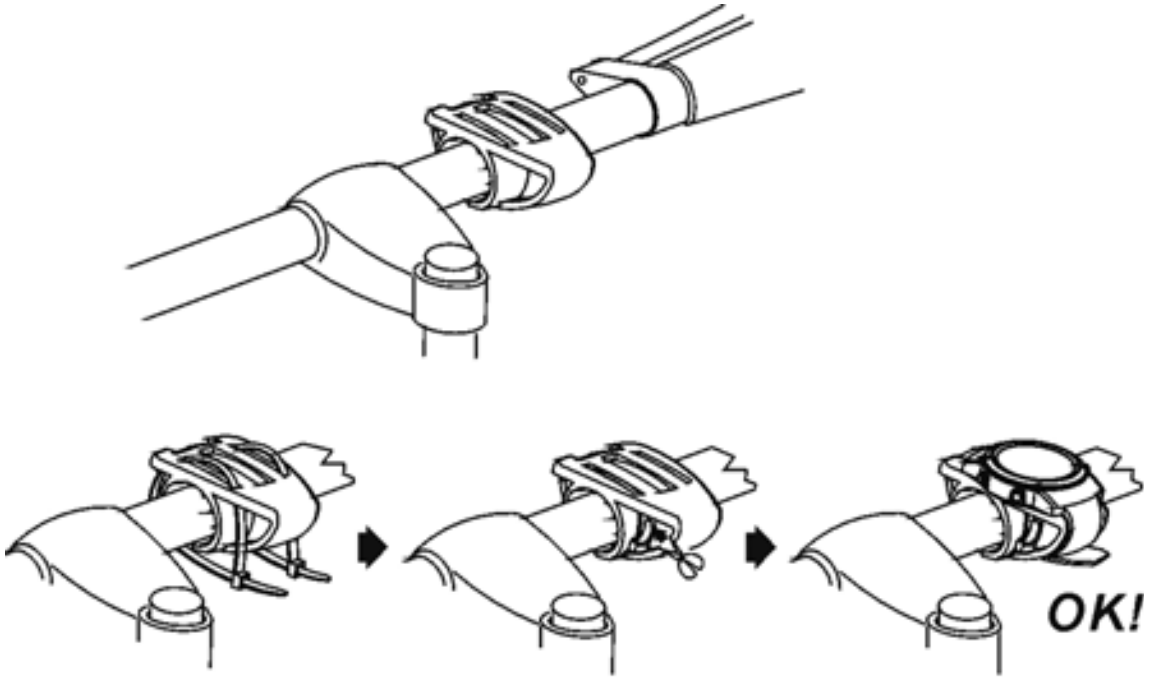
### 13.7 NULSTIL OPTAGET DATA

Alle optagelser vil gå tabt.

- Tryk på P.MODE for at skifte til EXE.TM modus.
- Tryk på T.MODE i 2 sekunder for at slette optagelsen.



# 14 MONTERING AF CYKELBESLAG



# 15 SPECIFIKATIONER

Pulssender:

- Batteritype: CR2032
- Batteriliv: Gennemsnit 1300 timer
- Driftstemperatur: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Pulsur:

- Batteritype: CR2025
- Batteriliv: Omkring 1 år
- Vandbestandighed: 30 meter

# 16 TOPCOM REKLAMATIONSRET

## 16.1 REKLAMATIONSRET

Enheder fra Topcom er omfattet af en 24-måneders reklamationsfrist jvf. gældende lovgivning.
Reklamationsfristen gælder fra den dag, forbrugeren køber den nye enhed.
Reklamationsretten skal dokumenteres ved at den originale regning eller kvittering vedlægges, hvorpå købsdato samt enhedens type er anført.

## 16.2 HÅNDTERING AF FEJLBEHÆFTEDE ENHEDER

Ved reklamation kontaktes det sted, hvor telefonen er købt.
Den defekte enhed sendes retur til et Topcom servicecenter (i de fleste tilfælde via forhandleren) vedhæftet gyldig købskvittering eller kopi heraf.
Hvis enheden har en defekt inden for reklamationsfristen, vil Topcom eller dennes officielt udnævnte servicecenter, uden vederlag reparere enhver defekt, som måtte skyldes fejl i materialer eller fremstilling.
Topcom vil efter eget skøn indfri reklamationsrettens forpligtelser ved enten at reparere eller udskifte fejlbehæftede enheder eller reservedele på disse.
Ved udskiftning/ombytning kan farve og model variere fra den købte enhed.

## 16.3 REKLAMATIONSRETUNDTAGELSER

Ved skader eller defekter, som skyldes forkert behandling eller betjening, samt skader, der skyldes brug af uoriginale reservedele eller tilbehør, som ikke er anbefalet af Topcom, bortfalder reklamationsretten.
Desuden omfatter reklamationsretten ikke skader, der skyldes ydre faktorer, såsom lynnedslag, vand- og brandskader, samt skader der skyldes transport.
Reklamationsretten bortfalder hvis enhedens serienumre er blevet ændret, fjernet eller på nogen måde ikke stemmer overens eller er gjort ulæselige.
Batterier er ikke omfattet af reklamationsretten, da dette er en forbrugsvare.
Reklamationsretten bortfalder desuden, hvis enheden er blevet repareret, ændret eller modificeret af køber eller af et ukvalificeret og ikke officielt udnævnt Topcom servicecenter.
Af sikkerhedsmæssige grunde tilrådes det, at apparatet frakobles telenettet ved tordenvejr.



CE-mærkningen bekræfter, at produktet er i overensstemmelse med kravene i Rådets direktiv 89/336/EEC.

# 1 INNLEDNING

Gratulerer med kjøpet av HBM Watch 1000. Vi håper at du blir fornøyd med pulsmåleren og fordelene den gir deg. Når du trener øker hjertet takten for å pumpe mer blod for å møte det økte energinivået.
HBM Watch 1000 er utstyrt med måling og registrering av pulsen (pulsen) samt vanlige urfunksjoner. Utformingen gjør den komfortabel i bruk når du trener, og ellers til vanlig bruk.

# 2 KOMMENTARER VEDRØRENDE SIKKERHET

Bruk av pulsmåler (hjertemonitor) må IKKE erstatte profesjonell medisinsk oppfølging. Hvis du lider av hjerteproblemer, sykdom eller hvis du nettopp har begynt å trene, anbefaler vi at du søker lege eller snakker med treneren din og utarbeider en treningsplan som passer deg.
HBM Watch 1000 må kun brukes som en veiledning til å opprettholde en sikker puls når du trener. Man må IKKE stole på den som en medisinsk hjertemonitor. Hvis du er usikker på hvordan treningsprogrammet ditt vil påvirke hjertet, må du ta kontakt med en lege.
For å ivareta sikkerheten må du bruke HBM Watch 1000 i henhold til leges eller treners retningslinjer hvis du lider av en av følgende tilstander:

1. Hjerte/lungesykdommer
2. Overvekt
3. Utrent over lengre tid

# 3 STELL OG VEDLIKEHOLD

Bruk aldri makt til å åpne kapslingen eller dekslet på baksiden. IKKE utsett uret for ekstremt vær eller rengjøringsmidler eller oppløsninger. Pass på så du ikke mister uret på gulvet, og behandle det forsiktig. Bruk IKKE uret når du dykker eller er under vann. Rengjør uret med en tørr, myk klut eller en klut fuktet med vann og et mildt vaskemiddel. Oppbevar uret på et tørt sted når det ikke er i bruk.
Ta godt vare på brystbeltet. Vask brystbeltet med vann. La det tørke naturlig, og ikke utsett brystbeltet for høy temperatur, og ikke la det komme i berøring med syreholdige eller alkaliske materialer.

# 4 BATTERI

La fagfolk bytte batteri. Ikke åpne uret selv.

Deponer batterienepå en miljøvennlig måte iht. til forskriftene i landet hvor du bor.

# 5 EGENSKAPER

## Urfunksjoner

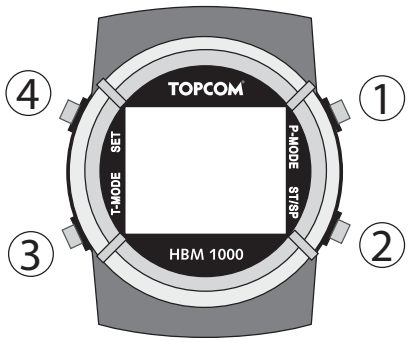
1. KLOKKE: 12/24-timers visning
2. DATO: År, måned, dato, ukedag (2000-2099)
3. NEDTELLINGSTIMER: fra 99:59:59-00:00:00.
4. ALARM: Lydalarm, 3 innstillinger.
5. KRONOMETER: Stoppeklokke fra 00:00:00-99:59:99.
6. RINGE- & tastelyd: Ringe- og tastelyd kan velges
7. Bakgrunnsbelysning
8. Vanntett (3 ATM).
9. Indikator for lavt batteri

## Pulsfunksjoner

1. Viser virkelig puls (HR).
2. STOPPEKLOKKE: 00:00:00 til 99:59:59 når puls detekteres.
3. EXE.TID: Beregner treningstid mens pulsen er over forhåndsinnstilt nedre grense for målsone.
4. CAL: Beregner forbrente kalorier ved trening (0 til 9999.99 Kcal).
5. MAX: Maksimal puls (HR) under trening (40 til 240 bpm).
6. IN.TM: Treningstid innenfor innstilt målsone (00:00:00 til 99:59:59).
7. OVR.TM: Tid over øvre grense til målsone under trening (00:00:00 til 99:59:59).
8. AVG: Gjennomsnittlig puls under trening (0 til 240 bpm).

**? bpm (slag per minutt) 40 til 240**.

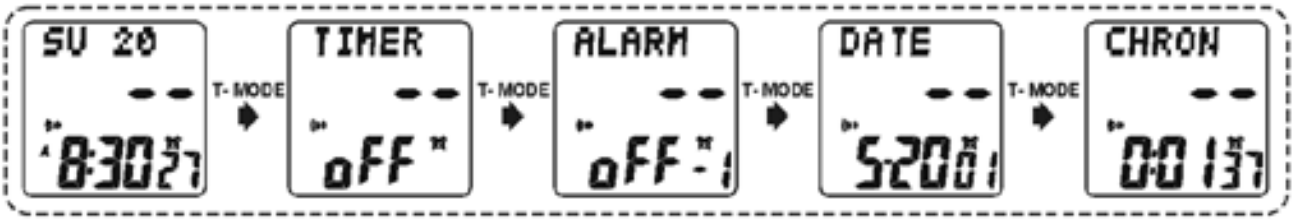
# 6 KNAPPER




1. P-MODE
   - *Endre pulsovervåkingsfunksjonen*
2. ST/SP
   - *Start/stopp-funksjon*
3. T-MODE
   - *Endre klokkefunksjon*
4. SET/LIGHT
   - *Kort trykk for å slå på bakgrunns-belysning*
   - *Hold inne i 2 sekunder for å aktivere datainnstillingsmodus*

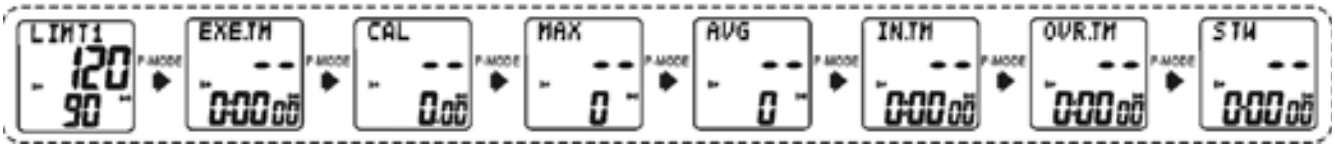
## 6.1 TIDSMODUS-VEKSLING

Trykk T-mode-tasten for å bla gjennom de neste modusene.

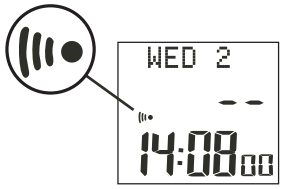



## 6.2 PULSMODUS-SKIFTING

Trykk T-mode-tasten for å bla gjennom de neste modusene.




# 7 TASTETONE PÅ/AV



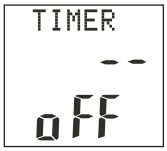

Når denne funksjonen er aktivert hører du et pipesignal når du trykker en knapp.
I tillegg hører man et pipesignal hver time.
For å aktivere/deaktivere, trykker du ST/SP-knappen i 3 sekunder i CLOCK-modus.

# 8 STILLE INN TIDEN

- Trykk T-MODE for å velge CLOCK-modus.
- Trykk SET-tasten i 3 sekunder.
- 'MM?' vises og minuttene blinker
- Trykk T-MODE for å legge til ett minutt, eller hold inne for å øke hurtig.
- Trykk ST/SP for å trekke fra ett minutt, eller hold inne for å redusere hurtig.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge sekunder.
- Trykk T-MODE for å tilbakestille sekundene til '00'.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge timer.
- Trykk T-MODE eller ST/SP for å velge 12H eller 24H.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge timer.
- Trykk T-MODE for å legge til én time, eller hold inne for å endre verdi automatisk.
- Trykk ST/SP for å trekke fra én time, eller hold inne for å redusere verdien automatisk.
- Hvis time er satt, trykker du SET for å bekrefte.

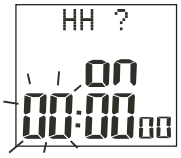
# 9 NEDTELLINGSTIMER

Maksimalområdet for nedtelling er 99H59M59S.



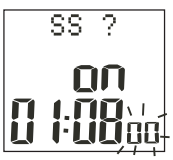

## 9.1 STILLE NEDTELLINGSTIMEREN

- Trykk T-MODE for å velge TIMER-modus.
- Trykk SET-tasten i 3 sekunder.
- Trykk T-MODE eller ST/SP for å velge timer På eller Av.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge timer.




- Trykk T-MODE for å legge til én time, eller hold inne for å endre verdi automatisk.
- Trykk ST/SP for å trekke fra én time, eller hold inne for å redusere verdien automatisk.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge minutter.

- Bruk denne fremgangsmåten for å endre minutter og sekunder.




- Når timeren er stilt, trykker du SET for å bekrefte.

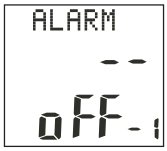
NORSK

### 9.2 AKTIVERING AV NEDTELLINGSTIMEREN

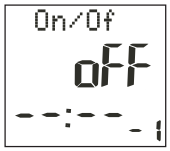
- Trykk ST/SP for å starte/stoppe nedtellingstimeren.
- Du hører et 10-sekunders pipesignal når funksjonen er fullført. "OVER" vises.
- For å stoppe pipesignalet og laste inn forhåndsinnstilte data på nytt, trykker du en vilkårlig tast.
- For å laste inn forhåndsinnstilt tid, trykker du T.MODE i 2 sekunder.

## 10 ALARM

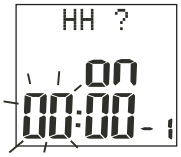
Du kan stille 3 forskjellige alarmtider




- Trykk T-MODE for å velge "ALARM"-modus.
- Trykk ST/SP for å velge Alarm 1, 2 eller 3

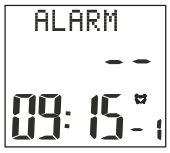



- Trykk SET i 3 sekunder for å gå inn i alarminnstillingsmodus.
- Trykk T-MODE eller ST/SP for å stille timeren På.




- Trykk P-Mode for å bekrefte. Timer blinker.
- Trykk T-MODE for å legge til én time, eller hold inne for å endre verdi automatisk.
- Trykk ST/SP for å trekke fra én time, eller hold inne for å redusere verdien automatisk.

- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge minutter.
- Bruk denne fremgangsmåten for å endre minutter.



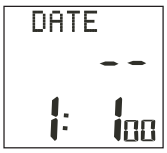

- Når alarmen er stilt, trykker du SET for å bekrefte. Alarmikonet ’’ vises.

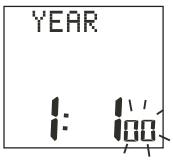
For å deaktivere alarmen, går du fram på samme måte, men velger AV.

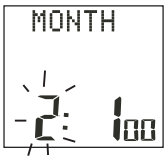
Når alarmtidspunktet er nådd, hører du et pipesignal i 30 sekunder.
Trykk på hvilken som helst tast alarmen.

# 11 STILLE DATO

Datoen kan stilles fra 2000 til 2099.



- Trykk T-MODE for å velge "Date"-modus.
- Trykk SET i 3 sekunder for å gå inn i datoinnstillingsmodus, året blinker.
- Trykk T-MODE for å legge til ett år, eller hold inne for å endre verdien automatisk.
- Trykk ST/SP for å trekke fra ett år, eller hold inne for å redusere verdien automatisk.
- Trykk P-Mode for å bekrefte og velge måned.
- Bruk denne fremgangsmåten for å endre måned og dag.

Når datoen er stilt, trykker du SET for å bekrefte.

# 12 KRONOMETER

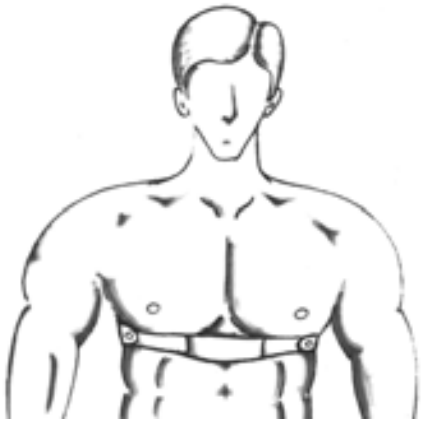
- Trykk T-MODE for å velge "Kronometer"-modus.
- Trykk ST/TP for å starte kronometeret.
- Trykk ST/TP for å stoppe kronometeret.
- Når det er stoppet, trykker og holder du nede T-Mode for å nullstille kronometeret.

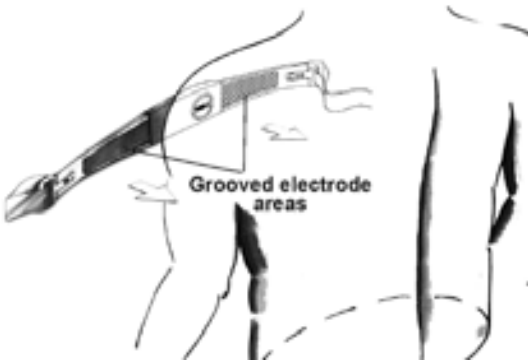
# 13 PULSMONITOR

## 13.1 MONTERING AV BRYSTBELTE

Fest festet i en ende. Prøv brystbeltet på brystet og løsne stretchbåndet hvis nødvendig.

Juster lengden på stretchbåndet til du føler deg komfortabel, men stretchbåndet må ligge inntil brystkassen; deretter fester du festet i den andre enden.





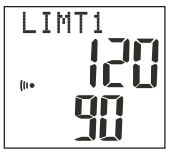

Juster sensoren midt på brystkassen og kontroller at baksiden av sensoren ligger inntil brystet og berører huden.
Brystbeltet må bæres så lenge du bruker pulsfunksjonen. Avstanden til senderen må være under 1 meter (3 fot).

## 13.2 FORHOLDSREGLER

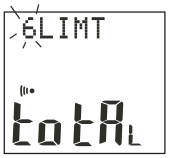
- Ikke fest stroppen for stramt.
- Ikke bøy eller brett brystbeltet for å unngå at det ødelegges.
- Hvis man fukter huden i kontaktområdet til brystbeltet vil dette forbedre ledningsevnen og gi mer stabilt signal.
- Den fysiske tilstanden til enkeltpersonen kan påvirke intensiteten til det målte signalet.
- Unngå å bruke hjertemonitoren inntil trolleybuser, på trikkestopper, ved transformatorer, undergrunnsbaner for elektriske tog og høyspentlinjer etc.. Fordi radiosignalet blir påvirket i miljøer der det finnes høyspenning og kraftige magnetfelter.
- Selv om vanntettheten til dette uret er testet ned til 30 meter, må man ikke trykke på noen knapp under vann. Dette uret er ikke beregnet på bruk under dykking.

## 13.3 INNSTILLING AV MÅLSONEGRENSER

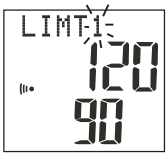
Basert på dine egne treningsmålsettinger, kan du stille pulsen.
I registreringsmodus vil HBM watch 1000 beregne tiden når pulsen var i målsonen og over målsonen.
Opptil 6 forskjellige målsoner kan stilles:



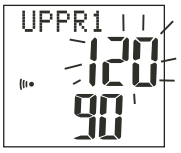

- Trykk P-Mode for å endre til "Limit"-modus.
- Trykk SET i 3 sekunder for å gå inn i målsonegrense-innstillingen.



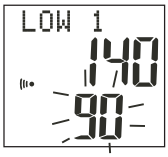

- Trykk ST/SP eller T-MODE for å velge antall målsoner du ønsker å bruke (1-6).
- Trykk P-Mode for å bekrefte.




- Trykk ST/SP eller T-MODE for å velge målsonen du ønsker å stille.
- Trykk P-Mode for å bekrefte.




- Trykk ST/SP eller T-MODE for å velge øvre puls (40-240bpm).
- Trykk P-Mode for å bekrefte.

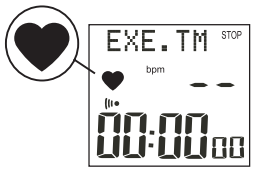



- Trykk ST/SP eller T-MODE for å velge nedre puls.
- Trykk P-Mode for å bekrefte.
- Trykk SET for å gå ut av innstillingermenyen.

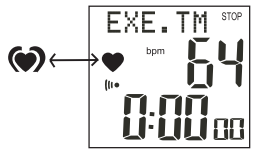
## 13.4 STARTE / STOPPE PULSMÅLING -FUNKSJONEN

Etter montering av brystbeltet:

I tidsmodus:




- Trykk P-MODE i 3 sekunder for å starte pulsmålefunksjonen. Uret vil automatisk skifte til EXE.TM-modus.

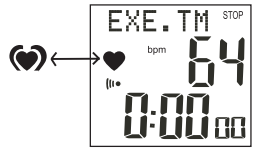


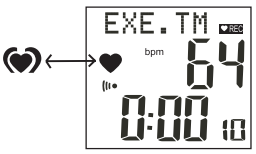

- Når pulsen detekteres, vil hjerteikonet på displayet blinke og pulsen vises.
- Trykk P-MODE i 3 sekunder for å stoppe pulsmålefunksjonen.
- Hvis det ikke mottas signal på 5 minutter, vil funksjonen slå seg av automatisk.

## 13.5 PULS-DATAREGISTRERING

### *13.5.1 Starte / Stoppe pulsmåledataregistrerings-funksjonen*

I EXE-TM-modus:

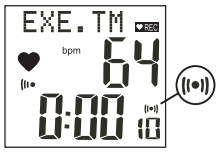



- Trykk ST/SP for å starte pulsregistrerings-funksjonen.
- "STOP"-ikonet øverst til høyre i displayet vil endres til " REC". Dette betyr at dataregistreringsfunksjonen er startet.
- For å stoppe registreringen trykker du ST/SP.

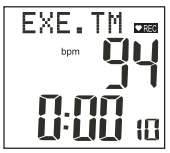
I registreringsmodus kan du skifte til tidsmodus ved å trykke T-mode. Registrerte data går ikke tapt. Trykk P-mode for å velge EXE_TM, CAL, MAX , AVG eller STW.

### *13.5.2 Puls*



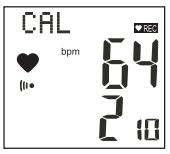

I registreringsmodus kan uret pipe for hvert hjerteslag når pulsen er under eller over målsonen.
For å aktivere taktfunksjonen trykker du ST/SP i 3 sekunder i EXE-TM-modus. Taktikonet vises.
For å deaktivere går du fram på samme måte.

## 13.5.3 Treningstid EXE.TM



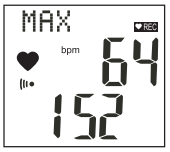

HBM Watch 1000 beregner og registrerer treningstidens start når pulsen når nedre innstilte verdi for målsonen.
Total effektiv treningstid registreres, inklkusive tiden i og over målsonen. Disse to tidene kan kun sjekkes når pulsmålingen er avsluttet (§ 13.6)
Treningstidsregistreringens område er fra 00H00H00S til 99H59M59S.

## 13.5.4 Kalorier CAL



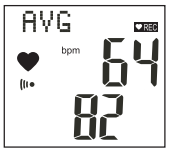

Denne funksjonen beregner forbrukte kalorier for hele treningsprosessen. Kaloriene beregnes kun når pulsen er lik eller over 90 bpm og ikke påvirkes av målsonen.
Området er fra 0.00 til 9999.99 Kcal.

## 13.5.5 Maksimal puls MAX



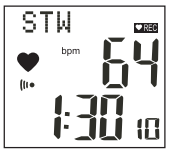

Overvåker og registrerer maksimal puls under trening.
Gjennomsnittlig puls er fra 40 til 240 bpm.

## 13.5.6 Gjennomsnittlig puls AVG




Indikerer gjennomsnittlig puls under trening. I samsvar med denne verdien kan du definere hvis hjertetilstanden din har forbedret seg i forhold til samme intensitet tidligere.
Området for gjennomsnittlig puls er fra 40 til 240 bpm.

## 13.5.7 Stoppeklokke STW




Indikerer fullstendig treningstid, fra det øyeblikket pulsen er registrert til registreringen er aktivert.
Området er fra 0 timer 00 min. 00sek. til 99 hr. 59 min. 59 sek

NORSK

### 13.6 TRENINGSDATO

*Denne informasjonen er kun vist når pulsmålingen er stoppet. (§13.4)*

## *13.6.1 I målsonetidsmodus IN.TM*

Beregner og registrerer treningstid innenfor målsonen.
Området er fra 00H00M00S til 99H59M59S.

## *13.6.2 Over målsonemodus OVR.TM*

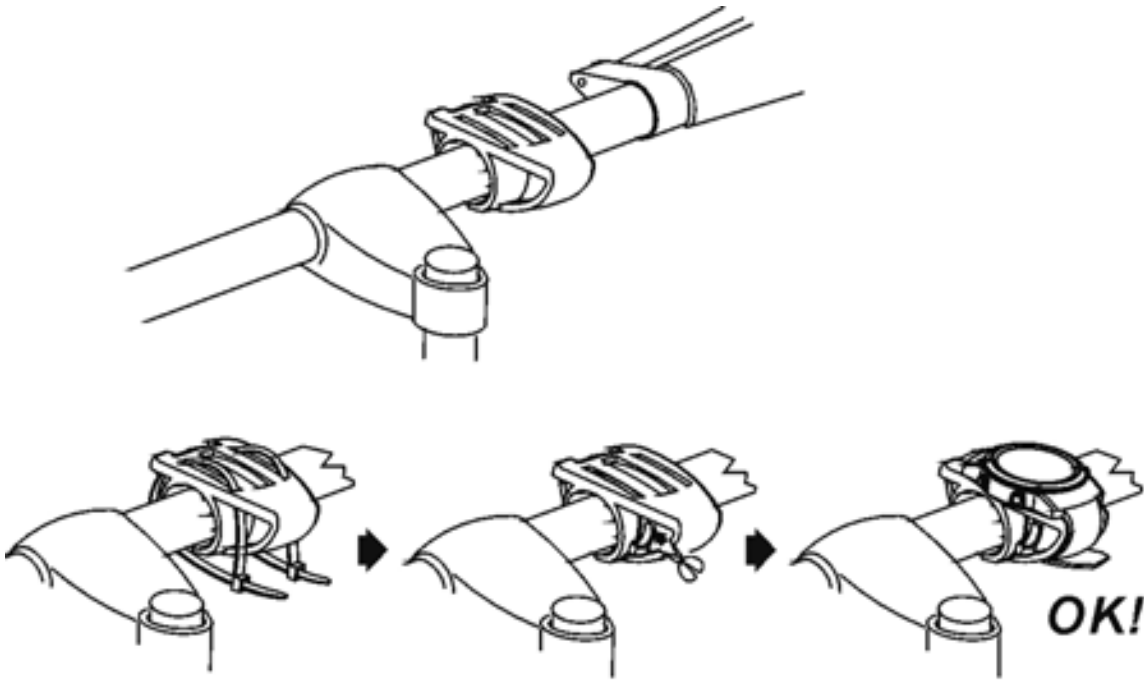
Beregner og registrerer treningstid over målsonen.
Området er fra 00H00M00S til 99H59M59S.

### 13.7 NULLSTILLE REGISTRERTE DATA

Alle registreringer nullstilles.

- Trykk P-MODE for å skifte til EXE_TM-modus.
- Trykk T-MODE i 2 sekunder for å slette registreringen.

# 14 BRAKETT FOR SYKKELMONTASJE



# 15 SPESIFIKASJONER

Pulssender:

- Batteritype: CR2032
- Batterilevetid: Gjennomsnittlig 1300 timer
- Driftstemperatur: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Pulsklokke:

- Batteritype: CR2025
- Batterilevetid: Cirka 1 år
- Vanntett: 30 meter

# 16 TOPCOM GARANTI

## 16.1 GARANTIPERIODE

Alle Topcom produkter leveres med 24 måneders garanti. Garantiperioden starter den dag produktet blir kjøpt.
Garantien på batterier er begrenset til 6 måneder fra kjøpsdato.
Forbruksvarer eller feil som har ubetydelig innvirkning på driften eller verdien av utstyret dekkes ikke.
Garantien forutsetter fremvisning av original kjøpskvittering hvor kjøpsdato og enhetens modell framgår.

## 16.2 GARANTIHÅNDTERING

Deffekte produkter må returneres til et Topcom servicesenter. Gyldig kjøpskvittering må være vedlagt.
Hvis produktet utvikler en feil i løpet av garantiperioden, vil Topcom eller deres offisielle servicesenter gratis reparere eventuelle feil/mangler forårsaket av material- eller produksjonsfeil.
Topcom vil etter eget valg oppfylle sine garantiforpliktelser ved å reparere eller skifte ut defekte produkter eller deler på de defekte produktene. Ved bytte kan farge og modell være forskjellig fra den opprinnelige produktet som ble kjøpt.
Den opprinnelige kjøpsdatoen vil fortsatt gjelde som start på garantiperioden.
Garantiperioden utvides ikke selv om produktet er byttet eller reparert av Topcom eller deres servicesentre.

## 16.3 IKKE INKLUDERT I GARANTIEN

Feil eller mangler som skyldes feil håndtering eller bruk og feil som skyldes bruk av uoriginale deler eller tilbehør som ikke er anbefalt av Topcom - dekkes ikke av garantien.
Topcom trådløse telefoner er kun beregnet for bruk sammen med oppladbare batterier. Skade som skyldes bruk av ikke oppladbare batterier dekkes ikke av garantien.
Garantien dekker ikke skade forårsaket av eksterne faktorer, som for eksempel lyn, torden, vann og brann. Transportskader dekkes heller ikke.
Man kan ikke kreve garanti hvis serienummeret på enheten er forandret, fjernet eller er uleselig.
Ethvert garantikrav vil være ugyldig hvis enheten er reparert, forandret eller modifisert av kjøperen eller ukvalifiserte - ikkeautoriserte Topcom servicesentre.

CE-merkingen dokumenterer at apparatet er i samsvar med de grunnleggende kravene til EU-direktivet for aktivt telekommunikasjonsutstyr.

# 1 JOHDANTO

Onnittelut HBM Watch 1000 -sykemittarin hankinnasta. Toivomme, että olet tyytyväinen sykemittariin ja sen tarjoamiin etuihin. Kun harrastat liikuntaa tai urheilet, sydämesi pumppaa verta normaalia enemmän kehosi kasvavan energiatarpeen mukaan.
HBM Watch 1000 -sykemittari mittaa sykettä ja tallentaa tietoja, minkä lisäksi sitä voi käyttää myös tavallisena kellona. Sykemittari on suunniteltu siten, että sitä on mukava pitää niin harjoiteltaessa kuin tavallisessa arkikäytössäkin.

# 2 HUOM!

Sykemittarin käyttö EI vastaa lääkärisi tekemiä mittauksia. Jos sinulla on sydänvaivoja, olet sairaana tai olet aloittanut kuntoilun vasta äskettäin, on suositeltavaa, että keskustelet lääkärin tai valmentajasi kanssa sinulle sopivasta kuntoiluohjelmasta.
HBM Watch 1000 -sykemittarin arvot ovat vain suuntaa-antavia turvallisen harjoittelusykkeen ylläpitämisen kannalta. Sykemittari EI vastaa luotettavuudeltaan lääkärisi käyttämää sykemittaria. Jos et ole varma siitä, kuinka paljon harjoittelusi rasittaa sydäntäsi, kysy asiaa lääkäriltäsi.
Jotta terveytesi ei olisi vaarassa, käytä HBM Watch 1000 -sykemittaria lääkärin tai valmentajan valvonnassa, jos:

1. Sinulla on sydän- tai keuhkosairaus
2. Olet ylipainoinen
3. Et ole harrastanut liikuntaa pitkään aikaan

# 3 HOITO JA HUOLTO

Älä koskaan yritä aukaista rannevastaanottimen koteloa tai takasuojusta väkisin. ÄLÄ käytä rannevastaanotinta äärioloissa tai altista sitä pesuaineille ja liuottimille. Vältä rannevastaanottimen pudottamista tai kolhimista. ÄLÄ käytä rannevastaanotinta sukeltaessasi tai veden alla. Puhdista rannevastaanotin kuivalla pehmeällä liinalla tai pehmeällä liinalla, joka on kostutettu vedellä ja miedolla puhdistusaineella. Säilytä rannevastaanotin kuivassa paikassa. Käsittele lähetinvyötäsi huolellisesti. Pese lähetinvyö vedellä. Anna lähetinvyön kuivua itsestään, älä altista sitä korkeille lämpötiloille, äläkä anna sen koskettaa mitään syövyttävää, kuten voimakkaita happoja tai emäksisiä materiaaleja.

# 4 PARISTO

Vaihdata paristo asiantuntijan luona. Älä avaa rannevastaanotinta itse.

Paristot tulee hävittääympäristöystävällisellä tavalla kunkin maan omien lakien ja määräysten mukaisesti.

# 5 TOIMINNOT

## Kellotoiminnot

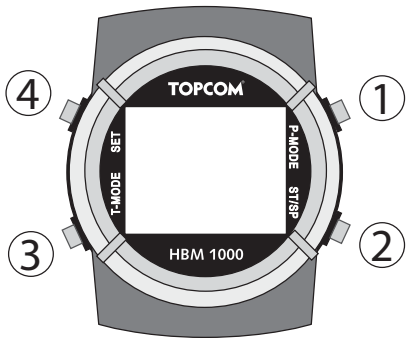
1. CLOCK (Kellonaika): 12/24-tunnin näyttö
2. DATE (Päivämäärä): Vuosi, kuukausi, päivämäärä, viikonpäivä (2000 - 2099)
3. COUNTDOWN TIMER (Laskeva ajanotto): 99:59:59 - 00:00:00.
4. ALARM (Herätys): Merkkiääni, valittavana kolme eri asetusta.
5. CHRONOMETER (Ajanotto): Sekuntikello mittaa aikaa välillä 00:00:00 - 99:59:99.
6. CHIME & Key beep (Äänimerkki ja painikeäänet): Soittoäänen ja painikeäänien valinta
7. Elektroninen taustavalo.
8. Vesitiivis (3 ATM).
9. Pariston heikon varauksen merkkivalo.

## Sykkeenmittaustoiminnot

1. Näyttää nykyisen sykkeen (HR).
2. STOPWATCH (Sekuntikello): 00:00:00 - 99:59:59, kun syke on havaittu.
3. EXE.TIME (Harjoitteluaika): Laskee harjoitteluajan, jolloin syke ylittää asetetun tavoitealarajan.
4. CAL (Kalorit): Laskee harjoittelun aikana kulutetut kalorit (0 - 9999,99 Kcal).
5. MAX (Maksimisyke): Harjoittelun maksimisyke (40 - 240 bpm).
6. IN.TM (Syke tavoitetasolla): Halutulla tavoitetasolla tehdyn harjoittelun kesto (00:00:00 - 99:59:59).
7. OVR.TM (Yli tavoitetason): Harjoitteluaika, jolloin syke ylittää tavoitetason (00:00:00 - 99:59:59).
8. AVG (Keskiarvosyke): Harjoittelun keskiarvosyke (0 - 240 bpm).

**? bpm (lyöntiä minuutissa) 40 - 240**.

# 6 PAINIKKEET



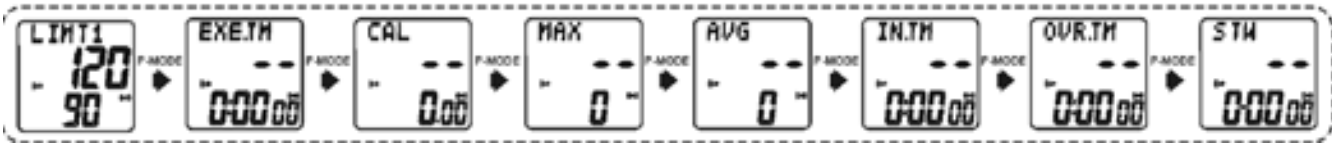

1. P-MODE-painike
   - *Vaihtaa sykkeenmittaustoimintoa*
2. ST/SP-painike
   - *Käynnistys/Pysäytys-toiminto*
3. T-MODE-painike
   - *Vaihtaa rannevastaanottimen toimintoja*
4. SET/LIGHT-painike
   - *Lyhyt painallus sytyttää taustavalon*
   - *Paina 2 sekuntia, kun haluat siirtyä tietojen syöttämiseen*

## 6.1 KELLONAJAN NÄYTTÖTILOJEN SELAAMINEN

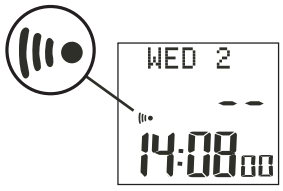
Paina T-mode-painiketta, kun haluat siirtyä tilasta toiseen.

## 6.2 SYKKEENMITTAUSTILOJEN SELAAMINEN

Paina T-mode-painiketta, kun haluat siirtyä tilasta toiseen.



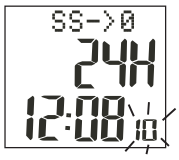

# 7 PAINIKEÄÄNET PÄÄLLE/POIS

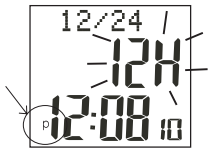


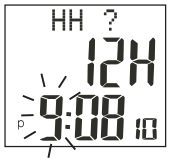

Kun tämä toiminto on valittu, painikkeiden painamisen yhteydessä kuuluu merkkiääni.
Rannevastaanotin antaa lisäksi merkkiäänen tasatunnein.
Kun haluat ottaa äänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä, paina ST/SP-painiketta kolme sekuntia CLOCK-tilassa.

SUOMI

# 8 AJAN ASETUS



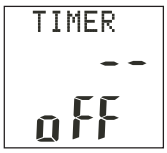



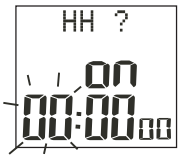

- Valitse CLOCK-tila T-MODE-painikkeen avulla.
- Paina SET-painiketta kolme sekuntia.
- Näyttöön ilmestyy ’MM?’ ja minuutit vilkkuvat
- Paina T-MODE-painiketta, kun haluat muuttaa minuuttilukemaa, tai pidä painiketta alhaalla, jos haluat muuttaa minuuttilukemaa nopeasti.
- Paina ST/SP-painiketta, kun haluat pienentää minuuttilukemaa, tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat pienentää minuuttilukemaa nopeasti
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt sekuntien asettamiseen.
- Nollaa sekunnit ’00’-tilaan painamalla T-MODE-painiketta.
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt ajan näytön asettamiseen.
- Valitse 12h- tai 24h-tila T-MODE- tai ST/SP-painikkeen avulla.
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt tuntien asettamiseen.
- Lisää tunti T-MODE-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat vaihtaa lukua automaattisesti.
- Vähennä tunti ST/SP-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat pienentää lukua automaattisesti.
- Kun aika on asetettu, vahvista asetus painamalla SET-painiketta.

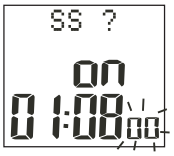
# 9 LASKEVA AJANOTTO

Laskevan ajanoton lähtöaika on suurimmillaan 99h59m59s.




## 9.1 LASKEVAN AJANOTON LÄHTÖAJAN ASETUS





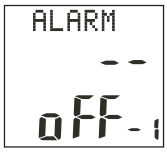

- Valitse TIMER-tila T-MODE-painikkeen avulla.
- Paina SET-painiketta kolme sekuntia.
- Kytke ajastin päälle tai pois päältä T-MODE- tai ST/SP-painikkeella
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt tuntien asettamiseen.
- Lisää tunti T-MODE-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat suurentaa lukua automaattisesti.
- Vähennä tunti T-MODE-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat pienentää lukua automaattisesti.
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt minuuttien asettamiseen.
- Noudata näitä samoja ohjeita, kun haluat muuttaa minuutit ja sekunnit.
- Kun ajastimen aika on asetettu, vahvista asetus painamalla SET-painiketta.

## 9.2 LASKEVAN AJANOTON KÄYNNISTYS

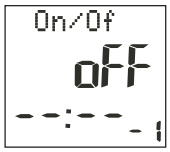
- Käynnistä/pysäytä laskeva ajanotto ST/SP-painikkeen avulla.
- Kun ajanotto on päättynyt, kuulet 10 sekunnin pituisen äänimerkin. Näyttöön ilmestyy "OVER".
- Paina mitä tahansa näppäintä, kun haluat sammuttaa merkkiäänen ja syöttää uudelleen ennalta asetetut tiedot.
- Voit syöttää ennalta asetetun ajan milloin tahansa painamalla T-MODE-painiketta 2 sekuntia.

# 10 HERÄTYS

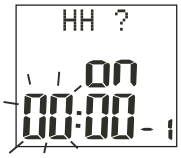
Voit asettaa kolme eri herätysaikaa




- Valitse "ALARM"-tila painamalla T-MODE-painiketta.
- Valitse Alarm 1, 2 tai 3 ST/SP-painikkeen avulla.

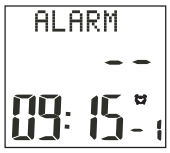



- Paina SET-painiketta kolme sekuntia, kun haluat siirtyä herätysajan asetustilaan.
- Käynnistä ajastin painamalla T-MODE- tai ST/SP-painiketta.




- Vahvista valintasi P-Mode painikkeen avulla. Tuntilukema vilkkuu.
- Lisää tunti T-MODE-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat suurentaa lukua automaattisesti.
- Vähennä tunti ST/SP-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat pienentää lukua automaattisesti.

- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt minuuttien asettamiseen.
- Noudata näitä samoja ohjeita, kun haluat muuttaa minuuttilukemaa.



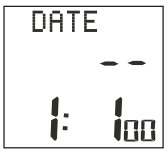

- Kun herätysaika on valittu, vahvista asetus painamalla SET-painiketta. Näyttöön ilmestyy herätyksen tunnusmerkki ’’.

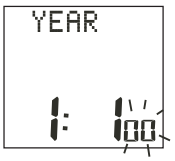
Poista herätys noudattamalla edellä mainittuja ohjeita, mutta valitse OFF.

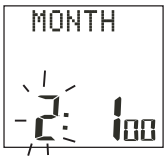
Kun herätys kytkeytyy päälle, kuulet 30 sekunnin pituisen merkkiäänen. Herätysääni sammuu, kun painat mitä tahansa painiketta.

# 11 PÄIVÄMÄÄRÄN ASETTAMINEN

Voit valita minkä tahansa päivämäärän vuosien 2000 ja 2099 väliltä.



- Valitse "Date"-tila T-MODE-painikkeen avulla.
- Paina SET-painiketta 3 sekuntia, kun haluat siirtyä päivämäärän asetustilaan, minkä jälkeen vuosiluku vilkkuu.
- Lisää vuosi T-MODE-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat suurentaa vuosilukua automaattisesti.
- Vähennä vuosi ST/SP-painikkeen avulla tai pidä painiketta alhaalla, kun haluat pienentää lukua automaattisesti.
- Vahvista valinta painamalla P-Mode-painiketta, jolloin siirryt kuukausien asettamiseen.
- Noudata näitä samoja ohjeita, kun haluat muuttaa kuukautta ja viikonpäivää.

Kun päivämäärä on oikea, vahvista asetus painamalla SET-painiketta.

# 12 AJANOTTO

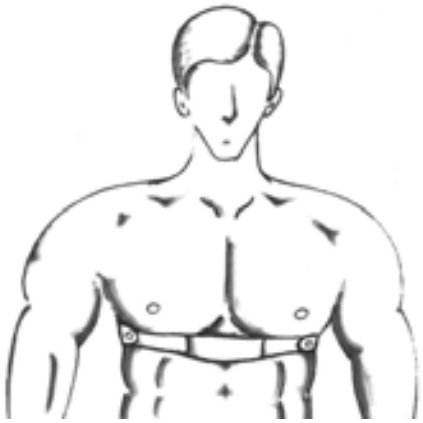
- Valitse "Chronometer"-tila painamalla T-MODE-painiketta.
- Käynnistä ajanotto ST/TP-painikkeella.
- Pysäytä ajanotto ST/TP-painikkeella.
- Kun ajanotto on pysäytetty, paina T-Mode-painiketta ja pidä sitä alhaalla niin ajanotto nollautuu.

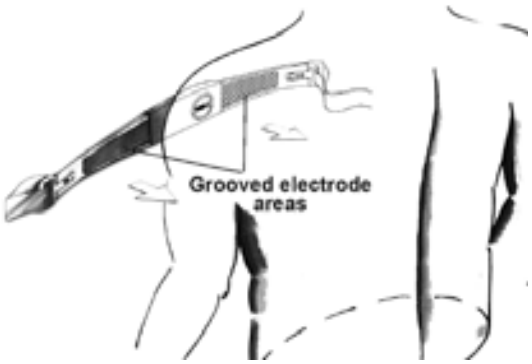
# 13 SYKEMITTARI

## 13.1 LÄHETINVYÖN PUKEMINEN

Kiinnitä vyön toisessa päässä oleva kiinnitin. Aseta lähetinvyö rintakehäsi ympärille ja löysää joustavaa nauhaa tarpeen mukaan.

Säädä joustavan nauhan pituutta siten, ettei se kiristä, mutta sen on kuitenkin oltava kiinni rintakehässä; kiinnitä tämän jälkeen vyön toisessa päässä oleva kiinnitin.





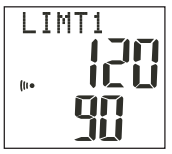

Säädä anturi siten, että se on keskellä rintakehääsi, ja varmista, että anturin takaosa on kiinni rintakehässäsi ja koskettaa ihoasi.
Lähetinvyötä on pidettävä päällä, kun käytät sykkeenmittaustilaa.
Lähetysetäisyyden pitäisi olla alle metri.

## 13.2 HUOM.

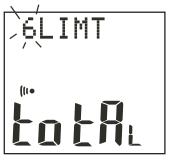
- Älä kiinnitä hihnaa liian tiukasti.
- Älä väännä tai taita lähetinvyötä, jottei se vahingoittuisi.
- Sähkö johtuu paremmin ja vyön lähettämä signaali on parempi, jos kastelet ihon kohdasta, jossa lähetinvyön sähköä johtava alue koskettaa ihoa.
- Käyttäjän henkilökohtainen fyysinen kunto saattaa vaikuttaa mitattavan signaalin voimakkuuteen.
- Vältä sykemittarin käyttöä raitiovaunun, raitiovaunupysäkin, muuntajan, sähkön syöttöasemien, korkeajännitelinjojen jne. läheisyydessä. Käyttöä on vältettävä edellä mainituissa ympäristöissä, koska lähettimen radiosignaali häiriintyy, jos sen ympäristössä on korkeajännitettä ja voimakkaita magneettikenttiä.
- Vaikka rannevastaanotin onkin vesitiivis 30 metriin saakka, älä paina mitään rannevastaanottimen painikkeita veden alla. Rannevastaanotinta ei ole suunniteltu sukelluskäyttöön.

## 13.3 TAVOITETASON RAJOJEN ASETTAMINEN

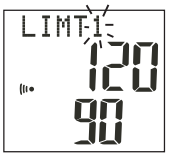
Voit määritellä useita eri syketasoja oman kuntotavoitteesi mukaan.
HBM Watch 1000 -sykemittari laskee tallennustilassa, kuinka kauan syke oli tavoitetasolla ja sen yläpuolella.
Voit määritellä jopa kuusi eri tavoitetasoa:



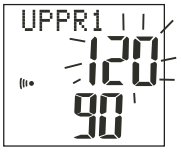

- Paina P-MODE-painiketta, kun haluat siirtyä "Limit"-tilaan.
- Paina SET-painiketta kolme sekuntia, kun haluat siirtyä tavoitetason asetustilaan.



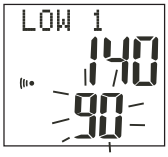

- Valitse ST/SP- tai T-MODE-painikkeen avulla haluamiesi tavoitetasojen määrä (1 - 6).
- Vahvista valinta P-MODE-painikkeen avulla.




- Valitse ST/SP- tai T-MODE-painikkeen avulla tavoitetaso, jonka haluat määrittää.
- Vahvista valinta P-MODE-painikkeen avulla.




- Valitse ST/SP- tai T-MODE-painikkeen avulla sykkeen yläraja (40 - 240bpm).
- Vahvista valinta P-MODE-painikkeen avulla.

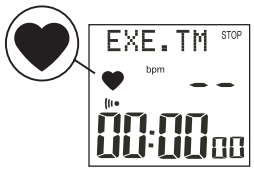



- Valitse ST/SP- tai T-MODE-painikkeen avulla sykkeen alaraja.
- Vahvista valinta P-MODE-painikkeen avulla.
- Sulje asetusvalikko painamalla SET-painiketta.

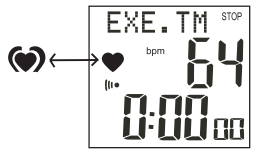
## 13.4 KÄYNNISTÄ / PYSÄYTÄ SYKKEENMITTAUS-TOIMINTO

Kun olet pukenut lähetinvyön:

Kellonajan näyttötilassa:



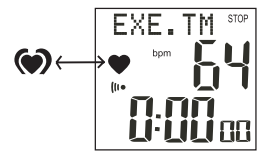

- Käynnistä sykkeenmittaustila painamalla P-MODE-painiketta kolme sekuntia. Rannevastaanotin siirtyy automaattisesti EXE.TM-tilaan.




- Kun sykemittari havaitsee sykkeen, sydämen kuva vilkkuu näytössä, ja sykelukema on näkyvissä.
- Pysäytä sykkeenmittaustila painamalla P-MODE-painiketta kolme sekuntia.
- Jos signaalia ei vastaanoteta 5 minuuttiin, tila sulkeutuu automaattisesti.

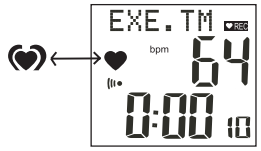
## 13.5 SYKETIETOJEN TALLENNUS

### *13.5.1 Käynnistä syketietojen tallennustila/Poistu tallennustilasta*




EXE-TM-tilassa:

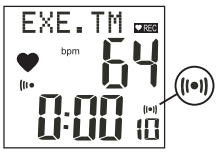
- Käynnistä sykkeen tallennustila painamalla ST/SP-painiketta.




- Näytön oikeassa yläkulmassa olevan "STOP"-tekstin tilalle tulee " REC"-teksti. Tietojen tallennustila käynnistyy.
- Paina ST/SP-painiketta, kun haluat lopettaa tallentamisen

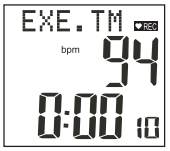
Voit siirtyä tallennustilasta kellonajan näyttötilaan painamalla T-mode-painiketta. Tallennetut tiedot eivät katoa. Valitse EXE-TM-, CAL-, MAX-, AVG- tai STW-tila P-mode-painikkeen avulla.

## 13.5.2 Sykkeen tahdistin



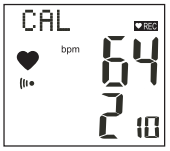

Kun tallennustila on käytössä, sykemittari voi halutessasi antaa äänimerkin aina, kun sykkeesi alittaa tai ylittää tavoitetason.
Käynnistä tahdistin painamalla ST/SP-painiketta kolme sekuntia EXE-TM-tilassa. Näyttöön ilmestyy tahdistimen tunnusmerkki.
Toimi samoin, kun haluat lopettaa tahdistimen käytön.

## 13.5.3 Harjoitusaika EXE.TM



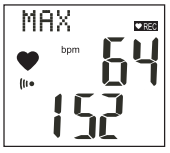

HBM Watch 1000 -sykemittari laskee ja tallentaa harjoitteluun käytetyn ajan siitä hetkestä, jolloin syke saavuttaa tavoitetason alarajan.
Harjoitteluun käytetty tehokas kokonaisaika tallentuu, samoin aika, jolloin syke on ollut tavoitetasolla tai sen yläpuolella. Nämä kaksi aikaa voidaan tarkistaa vasta, kun sykkeen mittaus on päättynyt (§ 13.6)
Harjoitteluun käytetty aika voi olla 00h00m00s - 99h59m59s.

## 13.5.4 Kalorit CAL



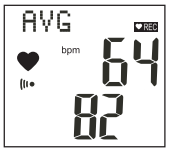

Tämä toiminto laskee koko harjoitteluprosessin aikana kuluneet kalorit. Kalorit lasketaan vain silloin, kun syke on 90 bms tai sen yli, eikä käytössä oleva tavoitetaso vaikuta laskentaan.
Laskettu kalorimäärä voi olla 0.00 - 9999.99 Kcal.

## 13.5.5 Maksimisyke MAX



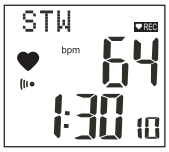

Mittaa ja tallentaa harjoittelunaikaisen maksimisykkeen.
Maksimisyke voi olla vähintään 40 bpm ja enintään 240 bpm.

## 13.5.6 Sykkeen keskiarvo AVG




Ilmoittaa harjoittelunaikaisen sykkeen keskiarvon. Tämän arvon avulla saat tietää, onko sydämesi ja keuhkojesi toiminta parantunut, kun teet yhtä raskasta harjoitusta kuin aikaisemminkin.
Sykkeen keskiarvo on vähintään 40 bpm ja enintään 240 bpm.

### *13.5.7 Sekuntikello STW*




Ilmoittaa harjoitukseen käytetyn kokonaisajan siitä hetkestä lähtien, kun sykemittari on havainnut sykkeen ja tallennus on käynnistynyt.
Kokonaisaika voi olla 0h. - 00 min. 00s. - 99 h. 59 min. 59s.

## 13.6 HARJOITTELUPÄIVÄMÄÄRÄ

*Tieto näkyy, kun sykkeen mittaus on päättynyt. (§13.4)*

### *13.6.1 Tavoitetasolla käytetty aika -tila IN.TM*

Laskee ja tallentaa harjoitteluajan, jolloin syke on ollut tavoitetasolla.
Harjoitteluaika voi olla 00h00m00s - 99h59m59s.

### *13.6.2 Yli tavoitetason -tila OVR.TM*

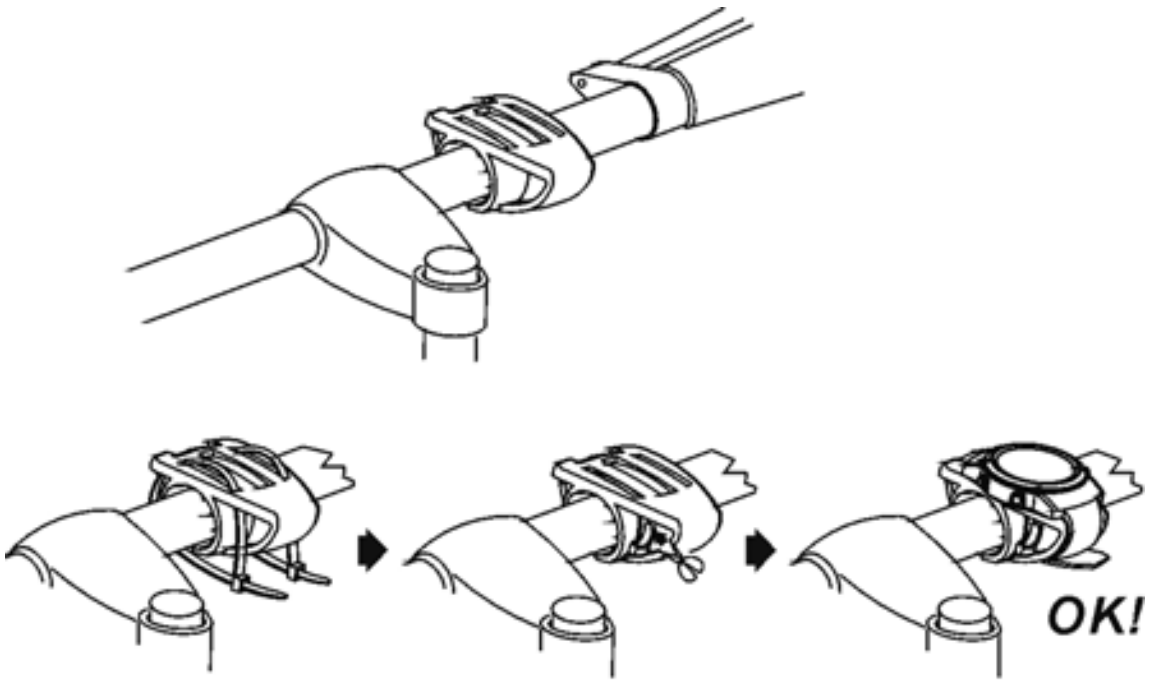
Laskee ja tallentaa harjoitteluajan, jolloin syke on ylittänyt tavoitetason.
Harjoitteluaika voi olla 00h00m00s - 99h59m59s.

## 13.7 TALLENNETTUJEN TIETOJEN POISTAMINEN

Kaikki tallennetut tiedot häviävät.

- Siirry EXE-TM-tilaan P-MODE-painikkeen avulla.
- Poista tiedot painamalla T-MODE-painiketta 2 sekuntia.

# 14 POLKUPYÖRÄÄN KIINNITETTÄVÄN TELINEEN ASENNUS




# 15 TEKNISET OMINAISUUDET

Sykkeen lähetin:

- Paristotyyppi: CR2032
- Pariston kesto: Noin 1 300 tuntia
- Käyttölämpötila: -10 C~50 C

Sykemittarin rannevastaanotin:

- Paristotyyppi: CR2025
- Pariston kesto: Noin 1 vuosi
- Vesitiiviys: 30 metriä

# 16 TAKUU

## 16.1 TAKUUAIKA

Topcom-laitteilla on 24 kuukauden takuu. Takuuaika alkaa sinä päivänä, jolloin uusi laite ostetaan. Akkujen ja paristojen takuuaika on 6 kuukautta ostosta. Jos tarvikkeet tai viat aiheuttavat laitteelle vähäisiä toimintohäiriöitä tai laskevat hieman laitteen arvoa, takuu ei korvaa tällaisia menetyksiä.
Takuu myönnetään alkuperäistä kuittia vastaan, jos kuitissa on mainittu ostopäivämäärä ja laitteen tyyppi.

## 16.2 TAKUUTOIMET

Palauta viallinen laite Topcomin palvelukeskukseen ostokuitin kera.
Jos laitteeseen tulee vika takuuaikana, Topcom tai sen virallisesti nimetty palvelukeskus korjaa materiaali- tai valmistusvirheistä johtuvat viat maksutta. Topcom voi täyttää takuuvelvollisuutensa joko korjaamalla tai vaihtamalla viallisen laitteen tai viallisen laitteen osan. Jos laite vaihdetaan uuteen, tilalle annetun laitteen väri ja malli voivat poiketa alkuperäisen laitteen väristä ja mallista.
Alkuperäinen ostopäivämäärä määrää takuuajan alkamisajankohdan.
Takuuaika ei pitene, jos Topcom tai sen nimetty palvelukeskus vaihtaa tai korjaa laitteen.

## 16.3 TAKUUEHDOT

Takuu ei korvaa vääränlaisesta käsittelystä tai käytöstä johtuvia vaurioita, eikä vaurioita, jotka johtuvat muiden kuin Topcomin suosittelemien, ei-alkuperäisten osien tai lisälaitteiden käytöstä.
Langattomat Topcom-puhelimet on suunniteltu käytettäväksi ainoastaan uudelleenladattavien paristojen kanssa. Takuu ei korvaa muiden kuin uudelleenladattavien paristojen käytöstä aiheutuneita vaurioita.
Takuu ei korvaa ulkopuolisten tekijöiden, kuten salama-, vesi- tai palovahinko, aiheuttamia vaurioita eikä kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita.
Takuu ei ole voimassa, jos laitteen sarjanumero on muutettu, poistettu tai tehty lukemattomiksi.
Takuu ei ole voimassa, jos laitteen omistaja tai epäpätevä, muu kuin virallisesti nimetty Topcom-palvelukeskus on korjannut tai muutellut laitetta.

Laite noudattaa R&TTE-direktiivien vaatimuksia, mikä on vahvistettu CE-merkillä.

# 1 INTRODUCCIÓN

Felicidades por su compra de HBM Watch 1000. Esperamos que disfrute usando el Pulsímetro y los beneficios que ofrece. Durante el ejercicio o practicando deportes, su corazón naturalmente aumenta la velocidad de bombeo de sangre al cuerpo de acuerdo con el aumento del nivel de energía. El HBM Watch 1000 se caracteriza por una medición del corazón y funciones de registro de datos además de las funciones normales de un reloj. El estilo le permitirá llevarlo puesto con comodidad durante el ejercicio además de usarlo todos los días.

# 2 NOTAS DE SEGURIDAD

El uso del Monitor del Corazón NO sustituye la atención médica profesional. Si usted padece de una afección cardiaca, enfermedad o ha seguido recientemente un entrenamiento de forma física, es aconsejable que pida consejo a un médico o que hable con su entrenador y siga un plan de ejercicio que le convenga a usted.
El HBM Watch 1000 solo se debe usar como una guía en el mantenimiento de un ritmo de latido del corazón seguro durante el ejercicio. NO debe confiar en él como un monitor del ritmo del corazón médico. Si no está seguro sobre como afecta su programa de ejercicio a su corazón, por favor consulte a un médico.
Para asegurar su seguridad, por favor use el HBM Watch 1000 bajo las instrucciones de un médico o de un entrenador si tiene una de las siguientes afecciones:

1. Enfermedad cardiopulmonar
2. Obesidad
3. No ha hecho ejercicio durante un largo periodo de tiempo

# 3 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

No use nunca la fuerza para abrir la caja o la tapa de la parte de atrás. NO exponga el reloj a condiciones climáticas extremas ni a agentes o disolvente de limpieza. Evite que se caiga o la manipulación brusca del reloj. NO use el reloj cuando bucee o debajo del agua. Limpie el reloj con un paño suave seco o con un paño humedecido con agua o un detergente suave. Guarde del reloj en un lugar seco cuando no lo use.
Cuide la cinta del pecho. Lave la cinta del pecho con agua. Deje que se seque sola, evitando poner la cinta del pecho en entornos de alta temperatura o tocando material corrosivo como ácidos y álcalis fuertes.

# 4 BATERÍA

Por favor haga que cambie la batería un profesional. No abra el reloj usted mismo.

Una vez alcanzado su ciclo máximo de vida, deberán eliminarse de acuerdo con las normativas medioambientales vigentes.

# 5 CARACTERÍSTICAS

## Funciones de reloj

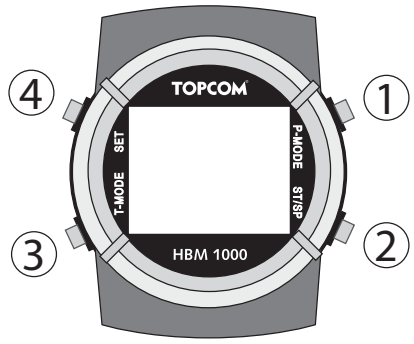
1. RELOJ: 12/24-horas
2. FECHA: Año, Mes, Fecha, Día de la semana (2000-2099)
3. CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS: desde 99:59:59-00:00:00.
4. ALARMA: Alarma de pitido, 3 ajustes disponibles.
5. CRONÓMETRO: Reloj de parada desde 00:00:00-99:59:99.
6. Repique & pitido de tecla: Opción de repique y pitido de tecla
7. EL luz de fondo.
8. Resistente al agua (3 ATM).
9. Indicador de batería baja.

## Funciones de Ritmo del Corazón

1. Visualiza el ritmo del corazón actual (HR).
2. RELOJ DE PARADA: 00:00:00 a 99:59:59 - cuando se detecta el ritmo del corazón.
3. TIEMPO EJERC.: Calcula el tiempo de ejercicio durante el que el ritmo del corazón está por encima de un límite inferior de una zona objetivo predeterminada.
4. CAL: Calcula las calorías gastadas durante el ejercicio (0 a 9999,99 Kcal).
5. MÁX: Máximo HR durante el ejercicio (40 a 240 bpm).
6. TIE.EN: Tiempo de ejercicio dentro de la zona objetivo establecida (00:00:00 a 99:59:59).
7. TIE.SOB: Tiempo de ejercicio por encima del límite superior de la zona objetivo (00:00:00 a 99:59:59).
8. MED: Media HR durante el ejercicio (0 a 240 bpm).

**? bpm (latidos por minuto) 40 a 240**.

# 6 BOTONES



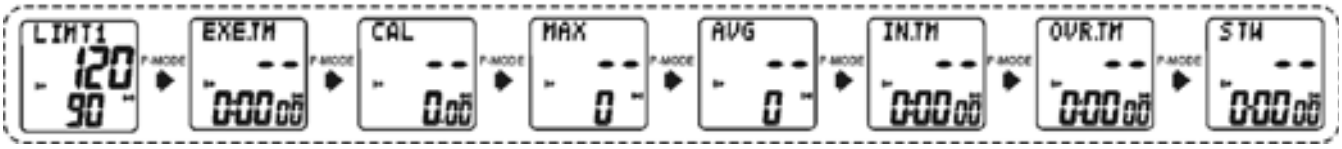

1. MODO-P
   - *Cambia la función de monitor de pulso*
2. EMP/PA
   - *Función De Empezar/Parar*
3. MODO-T
   - *Cambia la función de reloj*
4. PONER/LUZ
   - *Pulse brevemente para activar la luz de fondo*
   - *Mantenga durante 2 segundos para entrar en el modo de ajuste de fecha*

## 6.1 CIRCULACIÓN MODO TIEMPO

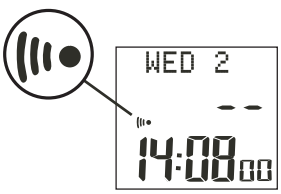
Pulse la tecla de modo T para desplazarse hacia los modos siguientes.

## 6.2 CIRCULACIÓN MODO PULS

Pulse la tecla de modo T para desplazarse hacia los modos siguientes.

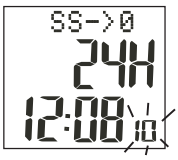


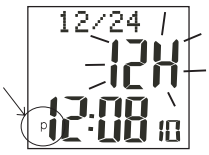

# 7 TONO DE TECLA ENCENDIDO/APAGADO

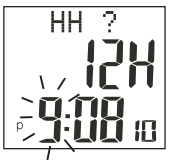



Cuando está activada esta función, se oye un pitido cuando se pulsa un botón.
También se oye un pitido corto cada hora.
Para activar/desactivar, pulse el botón EMP/PA durante 3 segundos en el modo RELOJ.

# 8 AJUSTE DE LA HORA

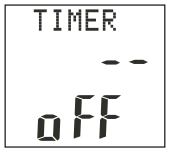


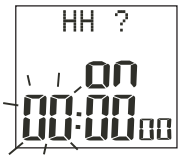

- Pulse la tecla de modo T para seleccionar el modo RELOJ
- Pulse PONER durante 3 segundos.
- ’MM?’ se visualiza y los minutos parpadean
- Pulse la tecla de modo T para añadir un minuto o manténgala para aumentar rápidamente
- Pulse EMP/PA para disminuir un minuto y manténgala para disminuir rápidamente
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar segundos
- Pulse la tecla de modo T para reiniciar los segundos en ’00’
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar el sistema de hora
- Pulse la tecla de modo T o EMP/PA para seleccionar el modo 12H o 24H
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar hora
- Pulse el modo T para añadir o mantenga para cambiar el valor automáticamente
- Pulse EMP/PA para disminuir una hora o mantenga para disminuir el valor automáticamente
- Si está puesta la hora, pulse PONER para confirmar

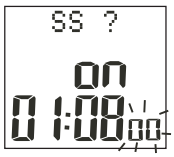
# 9 CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS




El rango máximo de la cuenta atrás es 99H59M59S.

## 9.1 AJUSTE DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS





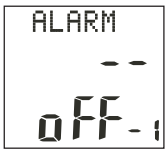

- Pulse la tecla de modo T para seleccionar el modo CRONÓMETRO
- Pulse PONER durante 3 segundos.
- Pulse la tecla de modo T o EMP/PA para Encender o Apagar el cronómetro
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar las horas
- Pulse el modo T para añadir una hora o mantenga para aumentar el valor automáticamente
- Pulse EMP/PA para disminuir una hora o mantenga para disminuir el valor automáticamente
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar minutos
- Siga la misma instrucción para cambiar los minutos y segundos
- Una vez puesto el cronómetro, pulse PONER para confirmar

## 9.2 ACTIVACIÓN DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

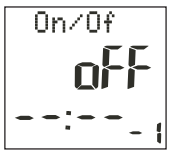
- Pulse EMP/PA para empezar/parar el cronómetro de cuenta atrás.
- Habrá un pitido de 10 segundos cuando haya terminado la función. Se visualizará "TERMINADO".
- Para parar el pitido y volver a cargar los datos predeterminados pulse cualquier tecla.
- Para volver a cargar el tiempo predeterminado en cualquier momento, pulse la tecla de MODO T durante 2 segundos.

# 10 ALARMA

Puede poner 3 alarmas de hora distintas

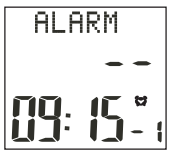



- Pulse el MODO T para seleccionar el modo "ALARMA".
- Pulse EMP/PA para seleccionar la Alarma 1, 2 o 3.




- Pulse PONER durante 3 segundos para entrar en el modo de ajuste de alarma
- Pulse el MODO T o EMP/PA para poner el cronómetro.

- Pulse MODO P para confirmar. La hora está parpadeando.
- Pulse el MODO T para añadir una hora o mantenga para aumentar el valor automáticamente.
- Pulse EMP/PA para disminuir una hora o mantenga para disminuir el valor automáticamente.
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar minutos.
- Siga la misma instrucción para cambiar los minutos.



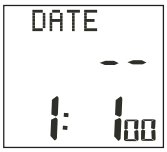

- Una vez puesta la alarma, pulse PONER para confirmar. Se visualiza el icono de Alarma ''.

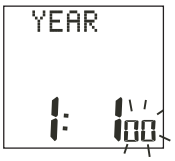
Para desactivar la alarma, siga las mismas instrucciones, pero seleccione Apagar.

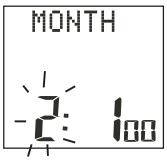
Cuando llegue a la hora de la alarma, sonará un pitido durante 30 segundos. Pulse cualquier tecla para parar la alarma.

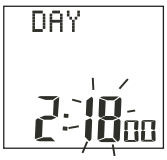
# 11 AJUSTE DE LA FECHA

Se puede poner la fecha desde 2000 hasta 2099.




- Pulse la tecla de MODO T para seleccionar el modo "Fecha".
- Pulse PONER durante 3 segundos para entrar en el modo de ajuste de fecha. Parpadeará el año.
- Pulse el MODO T para añadir una hora o mantenga para aumentar el valor automáticamente.
- Pulse EMP/PA para disminuir una hora o mantenga para disminuir el valor automáticamente.
- Pulse Modo P para confirmar y seleccionar el mes.
- Siga la misma instrucción para cambiar el mes y el día.

Una vez puesta la fecha, pulse PONER para confirmar.

# 12 CRONÓMETRO

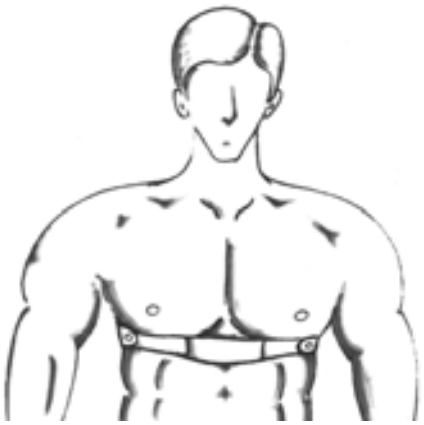
- Pulse MODO T para seleccionar el modo "Cronómetro".
- Pulse EMP/PA para iniciar el cronómetro.
- Pulse EMP/PA para parar el cronómetro.
- Cuando se pare, mantenga pulsado Modo T para reiniciar el cronómetro.

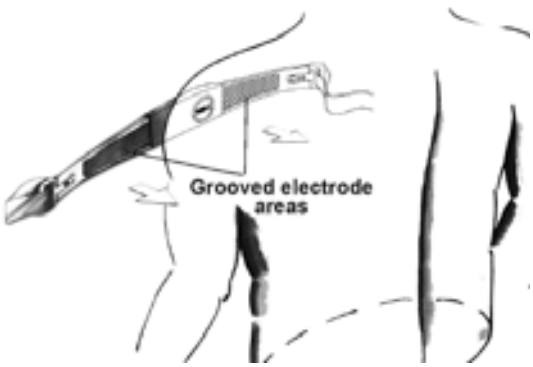
# 13 MONITOR DEL LATIDO DEL CORAZÓN

## 13.1 INSTALACIÓN DE LA CINTA DEL PECHO

Sujete el cierre por un extremo. Pruebe la cinta del pecho en su pecho y afloje la cinta elástica si es necesario.

Ajuste la longitud de la cinta elástica hasta que se sienta cómodo, pero la cinta elástica debe pegarse al pecho; luego sujete el cierre en el otro extremo.





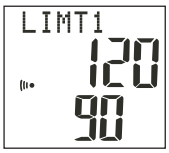

Ajuste el sensor en el centro de su pecho y asegúrese de que la parte de atrás del sensor está pegada a su pecho y en contacto con la piel.
La cinta del pecho tiene que llevarse puesta mientras se usa la función del ritmo cardiaco. La distancia de transmisión será menos de 1 metro (3 pies).

## 13.2 PRECAUCIONES

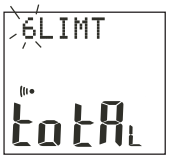
- Evite sujetar la correa demasiado fuerte.
- No doble ni retuerza la cinta del pecho para evitar que se dañe.
- Si humedece la piel, donde contactará la zona conductora de la cinta del pecho, mejorará la conducción y dará una señal más estable.
- La situación física del individuo afectará a la intensidad de la señal medida.
- Evite usar el pulsímetro cerca de un tranvía, parada de tranvía, transformador, subcentral eléctrica y línea de distribución de alta tensión, etc. Debido a que la señal de radio se verá afectada bajo entornos como alto voltaje y campo magnético fuerte.
- Aunque se ha probado la resistencia al agua de este reloj a 30 metros, por favor no pulse ningún botón del reloj debajo del agua. Este reloj no está diseñado para bucear.

## 13.3 AJUSTE DE LOS LÍMITES DE LA ZONA OBJETIVO

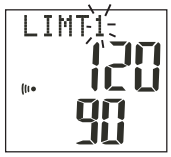
Basándose en sus objetivos de forma física personal, se puede poner un rango de ritmo del corazón.
En modo de registro, el HBM watch 1000 calcula el tiempo de ejercicio durante el que el ritmo del corazón está en la zona objetivo y por encima de la zona objetivo.
Se pueden poner hasta 6 zonas objetivo distintas:



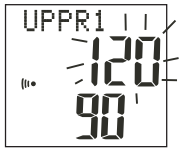

- Pulse MODO P para cambiar al modo "Límite".
- Pulse PONER durante 3 segundos para introducir el ajuste del Límite de la Zona Objetivo.



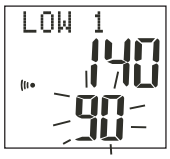

- Pulse EMP/PA o MODO T para seleccionar el número de zonas objetivo que quiere utilizar (1-6).
- Pulse MODO P para confirmar.




- Pulse EMP/PA o MODO T para seleccionar la zona objetivo que quiere poner.
- Pulse MODO P para confirmar.




- Pulse EMP/PA o MODO T para seleccionar el ritmo de corazón superior (40-240bpm).
- Pulse MODO P para confirmar.

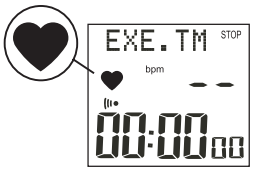



- Pulse EMP/PA o MODO T para seleccionar el ritmo de corazón inferior.
- Pulse MODO P para confirmar.
- Pulse PONER para salir del menú de ajuste.

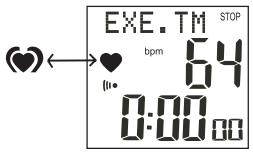
## 13.4 EMPEZAR / PARAR LA MEDICIÓN DEL RITMO DEL CORAZÓN FUNCIÓN

Después de instalar la cinta del pecho:

En el modo hora:




- Pulse MODO P durante 3 segundos para empezar la función de medición del ritmo del corazón. El reloj se encenderá automáticamente en modo TIEM.EJ.




- Cuando se detecte el ritmo del corazón, el icono de corazón de la pantalla parpadeará y se visualizará el ritmo del corazón.

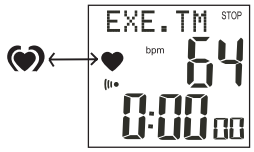
- Pulse MODO P durante 3 segundos para parar la función de medición del ritmo del corazón.

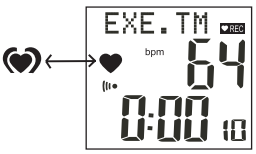
- Si no se recibe señal durante 5 minutos, la función se apagará automáticamente.

## 13.5 REGISTRO DE DATOS DEL RITMO DEL CORAZÓN

### *13.5.1 Empezar / Parar la función de registro de datos del ritmo del corazón*

En modo TIEM-EJ:

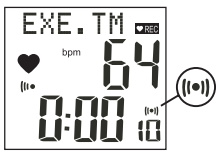



- Pulse EMP/PA para empezar la función de registro del ritmo del corazón.
- El icono de "PARAR" de la parte superior derecha de la pantalla cambiará a "REG". Esto quiere decir que ha empezado la función de registro de datos.
- Para parar el registro, pulse EMP/PA.

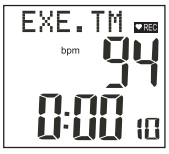
Durante el modo de registro, puede encender el modo hora pulsando modo T. No se perderán los datos registrados. Pulse modo P para seleccionar TIEM_EJ, CAL, MÁX. , MED. o PRLJ.

## 13.5.2 Marcapasos del ritmo del corazón



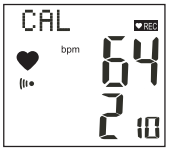

Durante el modo de registro, el reloj puede pitar en cada latido del corazón cuando su ritmo del corazón esté por debajo o por encima de la zona objetivo.
Para activar el marcapasos, pulse EMP/PA durante 3 segundos en el modo TIEM-EJ. Se visualizará el icono del marcapasos.
Para desactivar, siga las mismas instrucciones.

## 13.5.3 Tiempo de Ejercicio TIEM.EJ



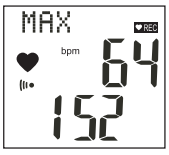

El HBM Watch 1000 calcula y registra el tiempo de ejercicio empezando cuando el ritmo del corazón alcanza el valor más bajo puesto para la zona objetivo.
Se registrará el tiempo de ejercicio efectivo total, incluyendo el tiempo dentro y por encima de la zona objetivo. Estos dos tiempos solo se pueden revisar cuando haya terminado la medición del ritmo del corazón (§ 13.6)
Tiempo de ejercicio registrado va desde 00H00H00S a 99H59M59S.

## 13.5.4 Calorías CAL



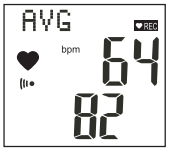

Esta función calcula las calorías gastadas durante todo el proceso del ejercicio. Las calorías solo se calcularán cuando el ritmo del corazón sea igual o mayor de 90 bpm y no le afecta la zona objetivo.
El rango es desde 0,00 a 9999,99 Kcal.

## 13.5.5 Pulsación del corazón máxima MÁX.



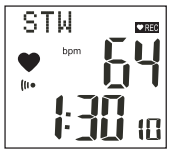

Controla y registra el ritmo del corazón máximo durante el ejercicio.
El rango del ritmo máximo del corazón es desde 40 a 240 bpm.

## 13.5.6 Ritmo del corazón Medio MED.




Indica el ritmo del corazón medio durante el ejercicio. De acuerdo con este valor puede definir si se está mejorando la situación cardiopulmonar mientras se hace ejercicio de la misma intensidad.
El rango de la media puede ser desde 40 bpm a 240 bpm.

### *13.5.7 Parar reloj PRLJ*




Indica el tiempo de ejercicio completo, empezado en el momento en que se ha detectado la pulsación y se ha activado el registro. El rango es desde 0 hr. 00 min. 00seg. a 99 hr. 59 min. 59 seg.

## 13.6 FECHA DE EJERCICIO

*Esta información solo se visualiza cuando se para la medición del ritmo del corazón. (§13.4)*

### *13.6.1 En el Modo tiempo en zona objetivo TIE.EN*

Calcula y registra el tiempo de ejercicio dentro de la zona objetivo.
El rango es desde 00H00M00S a 99H59M59S.

### *13.6.2 En el Modo por encima zona objetivo TIE.SOB*

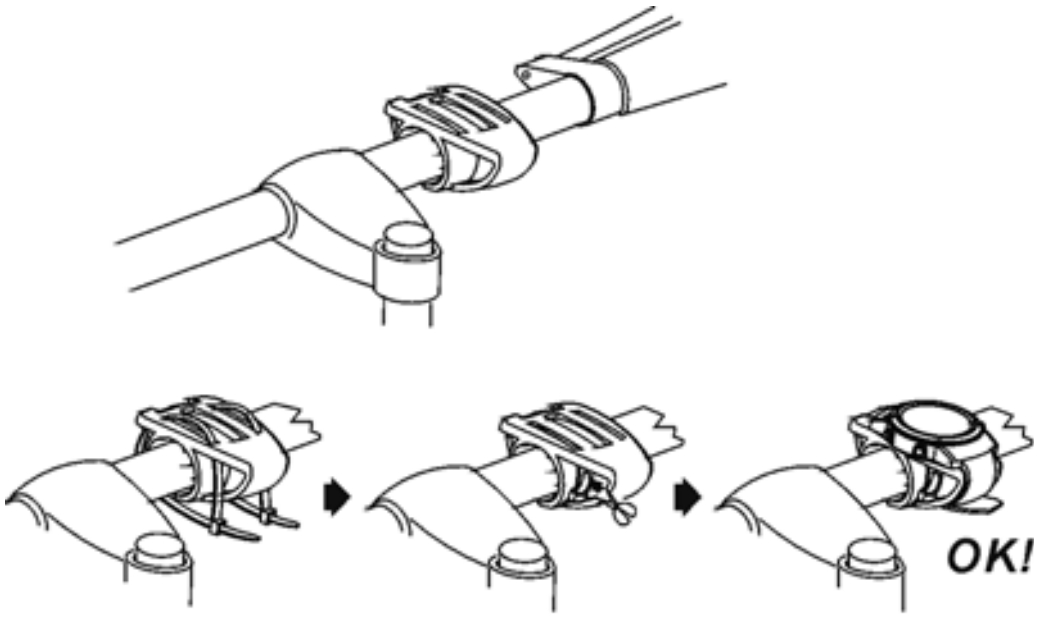
Calcula y registra el tiempo de ejercicio por encima de la zona objetivo.
El rango es desde 00H00M00S a 99H59M59S.

## 13.7 REINICIO DE LOS DATOS REGISTRADOS

Se perderán todos los registros.

- Pulse MODO P para encender en modo TIEM_EJ.
- Pulse MODO T durante 2 segundos para borrar el registro.

# 14 INSTALACIÓN DEL SOPORTE DE LA BICICLETA



# 15 ESPECIFICACIONES

Transmisor del Pulso:

- Tipo de Batería: CR2032
- Vida de la Batería Media de 1300 horas
- Temperatura de funcionamiento: -10 C~50 C (14 F~122 F)

Reloj de Pulso:

- Tipo de Batería: CR2025
- Vida de la Batería: Alrededor de 1 año
- Resistencia al agua: 30 metros

# 16 GARANTIA TOPCOM

## 16.1 PERIODO DE GARANTÍA

Las unidades Topcom tienen un periodo de garantía de 24 meses. El periodo de garantía empieza el día que se compra la unidad nueva. La garantía en las baterías está limitada a 6 meses desde la compra. Los Consumibles o defectos que tienen un efecto insignificante para el funcionamiento o valor del equipo no están cubiertos.
La garantía se tiene que probar presentando el recibo original de compra, en el que se indique la fecha de compra y el modelo del aparato.

## 16.2 TRATAMIENTO DE LA GARANTÍA

La unidad defectuosa hay que devolverla al centro de reparación de Topcom incluyendo una nota de compra válida.
Si el aparato desarrolla un fallo durante el periodo de garantía, Topcom o su centro de reparación designado oficialmente repararan cualquier defecto causado por fallos materiales o de fabricación gratis.
Topcom satisfará a su discreción sus obligaciones de garantía reparando o cambiando las unidades o piezas de la unidades defectuosas. En caso de cambio, el color y modelo pueden ser diferentes de la unidad original comprada.
La fecha de compra inicial determinará el comienzo del periodo de garantía. No se ampliará el periodo de garantía si se cambia o repara la unidad por Topcom o sus centros de reparación designados.

## 16.3 EXCLUSIONES DE LA GARANTÍA

Los daños o defectos causados por tratamiento o utilización incorrectos y los daños resultantes del uso de piezas o accesorios no originales no recomendados por Topcom no están cubiertos por la garantía.
La garantía no cubre los daños causados por factores externos, como rayos, agua y fuego, ni los daños causados durante el transporte.
No se podrá reclamar la garantía si se ha cambiado, quitado o si ha quedado ilegible el número de serie de las unidades.
Cualquier reclamación de la garantía se invalidará si la unidad ha sido reparado, alterado o modificado por el comprador o por centros de reparación no cualificados o no designados oficialmente por Topcom.

El sello CE corrobora la conformidad del equipo con los requerimientos básicos de la directiva R&TTE.

TOPCOM®

**visit our website**

# www.topcom.net

U8006418